

行動が美人になる
7つの秘密





このセミナーの後、できるようになりたい
行動は何ですか？

人が行動する理由は「2つ」しかない

1〔 **メリット** 〕を得るため

新しいものを得るために行動する

〔 **未来創造** 〕型

まだ起きていないことが動機になるので、頭で理解するだけでなく

〔 **腑に落ちる** 〕ことが大事。

そのため、〔 **リアリティ** 〕を出すために〔 **具体的** 〕に想像することが大事。

2〔 **デメリット** 〕を解決するため

過去を癒すために行動する

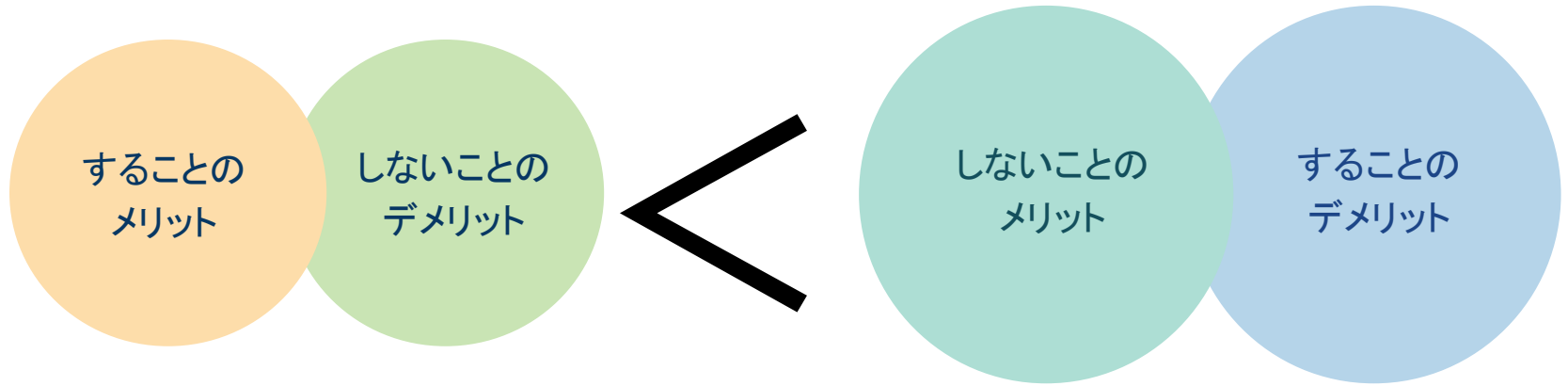
〔 **問題解決** 〕型

過去の〔 **辛かった経験** 〕こそが動く動機になる。

解決したい〔 **課題・問題** 〕が何かを知ることが大事。

そのため、〔 **過去** 〕をしっかりと振り返ること、その問題が解決したらどんな幸せがあるか、を想像することが大事。

行動しなくなる理由



行動「できない」のではなく
〔 行動する理由がない 〕とき人は動かなくなる。

だから、動けない〔 自分を責める 〕ことは無駄。
自分が動く〔 理由 〕を知り、動ける環境を整えよう。

行動理由に気づく

- 1) その行動をすることで得られるメリットは何ですか？
- 2) その行動をすることで解決できる問題(デメリット)は何ですか？
- 3) もしそれをしないと、どんな問題が起きますか？
- 4) それをすることにデメリットはありますか？
- 5) それをしないことで得られるメリットはありませんか？

(例) ブログを書く

1) ブログを書くことで得られるメリットは何ですか？

お申込みに繋がる (商品がないと書くメリットが実感できないのでやらなくなる)

2) ブログを書くことで解決できる問題(デメリット)は何ですか？

直に会って営業しなくてよくなる

3) もしブログを書かないと、どんな問題が起きますか？

人と会って営業しないといけなくなる 起業塾の先生に怒られる 同期に追い抜かれる

4) ブログを書くことにどんなデメリットがありますか？

時間がとられる パソコンは肩がこる 変な文章と思われるかもしれない

5) ブログを書かないことで得られるメリットはありませんか？

コンサルの先生が頻繁に連絡をくれる 下手な文章を人に見られなくてすむ バカにされない

自分の欲求タイプを理解しよう

人によって、「何にメリットを感じるか」が異なります。あなたは、どのタイプでしょうか？

1)アナリスト

欲しいのは、成果と達成

目標を達成し、自分の能力や「成果」が認められることのために動く。目標から逆算して、計画通り・時間通りに進める。



【行動原則】

「正確に」
「予定通りに」
「効率よく」
「無駄なく」
「事実に基づいて」

弁護士・会計士

2)アドベンチャー

欲しいのは、冒険と飛躍

冒険すること、挑戦し、自分を飛躍させることのために動く。難題や、チャレンジなことに興味を示し、スリルやドラマティックな展開を好む。



【行動原則】

「動かなきゃ始まらない」
「今がチャンス」
「チャレンジしよう」
「動くときは見極めて」
「負け戦はしない」

大物女優、アスリート

3)ヒーロー

欲しいのは、使命と貢献

「使命感」や「大儀」のために動く。目的を遂行するためなら、嫌われてもかまわない。自分のこだわり、流儀を貫く。



【行動原則】

「何のために」
「誠意を見せる」
「信頼する人や、社会に貢献するために」
「決めたことはやり抜く」

政治家・社会起業家

1つのタイプになるのではなく、ベースとして一番強いものがあり、その他の欲求もあります。

どの欲求が優先度が高いか、どのくらい強いかは、人によって異なります。(タイミングによって、欲求が変化していくこともあります。)

4) サポーター

欲しいのは、
つながりと愛されること

「誰かが喜んでくれること」のために動く。調和を重んじる。自分自身の存在価値が認められ、愛されること、仲良くすること、大切にされることを望む。

【行動原則】



「思いやって」
「あなたのために」
「つながりを感じられる」
「一緒に仲良く」
「ご縁を大事に」

介護士・セラピスト

5) エンターテイナー

欲しいのは、
わくわくと楽しさ

わくわく楽しいことのために動く。直感的に、自分がしたいこと、好きなことをする。理由はうまく説明できない。夢中になったときの集中力はすごい。

【行動原則】



「わくわく」
「ドキドキ」
「楽しそう！」
「好き！」
「やってみればいいじゃん♪」

タレント・企画職

6) インナーアーティスト

欲しいのは、
平穏な一人の時間

自分の世界観を持ち、1人の時間でその中に浸る時間が必要。動かなくても幸せ。指示されたこと、黙々と作業に没頭できることはする。心の中が平穏なので、外の世界で波風を立たせたくない。

【行動原則】



「私のペースでできることなら…」
「考える時間があれば…」
「ひとりでモクモクとできれば…」
「波風立てないように」

作家・職人

自分のメリット・欲求タイプを理解するチェックリスト

当てはまるチェックが多いものタイプの欲求が強い傾向があります

1) アナリスト



- 仕事には正当な報酬・実績に対する評価を求める
- 計画を立てて動く
- ルーティン（日常的に決めてしていること）がある
- 目標から逆算してプランニングできる
- 情報収集が得意
- 効率よく進めるために工夫する
- 作業リストを消化していくと気持ちいい
- 仕事は素早さ・正確さが大事だと思う
- 責任感がない人、自分で考えない人にいら立つ

2) アドベンチャー



- 仕事には、自分の成長とワクワクを求める
- 新しいこと、未知のことにチャレンジするのは楽しい
- 負けず嫌いなほうだ
- 交渉するのは得意だ
- 短い時間に集中できる
- 簡単にできることは飽きる
- わりとドラマティックな人生だ
- ウダウダ考えるより、やってみなきゃ始まらない、と思う
- 要点が分からない、長い話を聞くのは苦痛

3) ヒーロー



- 仕事には、やりがい・使命感を求める
- 自分なりの価値観・意見を持っている
- 物事は「何のためにするか」が大事だ
- リーダーを任されることが多い
- 愛されるより尊敬されたい
- 目的達成のためなら、嫌われても仕方ない
- 議論するのが好き
- 一度決めたことはやり抜くべきだと思う
- 仕事は成果だけじゃなく情熱や態度、過程も大切だ

4) サポーター



- ❑ 仕事には良好な人間関係、人の役に立てることを望む
- ❑ 他人の顔色に敏感で、気持ちを察しようとする
- ❑ 思いやりを大切にする
- ❑ 人と接することが好きだ
- ❑ ケンカになるくらいなら自分の意見は飲み込む
- ❑ 笑顔でいることを心がけている（またはいつも笑顔だね、と言われる）
- ❑ 他人を責めるより自己否定して落ち込むことが多い
- ❑ NOと言えないところがある
- ❑ きらびやかな場より、ほっと落ち着ける場所、温かみがある場所が好き

5) エンターテイナー



- ❑ 楽しく、発想力が求められる仕事を好む
- ❑ 好き嫌いがハッキリしている
- ❑ やりたいことが分からないことはあまりない
- ❑ 好きなこと、楽しいことをするのが一番だと思う
- ❑ 深刻な場面、堅苦しい場は苦手
- ❑ 夢中になると周りが目に入らないくらい集中する
- ❑ 直感、ノリで動く
- ❑ みんなでワイワイ、楽しくやれることが好き
- ❑ 思っていることが顔に出る（隠せない）
- ❑ 締め切りギリギリになるか、気分がのらないとやらない。

6) インナーアーティスト



- ❑ 仕事は、自分の世界観を表現できるものか、1人でできる作業を好む
- ❑ ひとりになる時間が大切
- ❑ 感情を外に出すのが苦手、本心をあまり口にしない
- ❑ 細かい作業、たんとんと進められることが割と好き
- ❑ 何かしら器用な分野がある
- ❑ 「自由にして」「テキトーに」「自分で考えて」と言われると混乱する
- ❑ 人としても、気が付くと自分の世界に入ってしまったときがある
- ❑ 自分の状況を他人ごとのように俯瞰して見ているときがある
- ❑ 質問に咄嗟に答えられず、後から考えて思いつくことが多い

上位3つをメモしましょう

1

2

3

行動したくないときと行動したいとき

1) アナリスト



必要な情報がないと動けない

「情報が足りていません。」
「行き当たりばったりでは…」
「私がする必要性を感じません」
「非効率なやり方です」

【行動喚起するためには..】

- ❑ 情報収集から始める
- ❑ 優先順位を明確にする
- ❑ 目標を数字で明確に設定する
- ❑ やることをリストアップして消化したことをチェックする
- ❑ 日々の細かな作業に分けてルーティン化する

2) アドベンチャー



簡単すぎることには惹かれない タイミングが悪いときは動かない

「もう、簡単にできちゃうのよね。」
「動くのは、今じゃない。」
「負け戦にはのらないのよ。」
「ださいからイヤ」

【行動喚起するためには..】

- ❑ チャレンジングな目標（難易度の高い）を設定する
- ❑ 刺激が味わえることを仕事以外に持つ
- ❑ 気分が高揚するゴージャスなものに囲まれる
- ❑ 体を動かす

3) ヒーロー



意義を感じられないこと、価値観に反することはしたくない

「意義を感じません。」
「社会的価値があるんでしょうか？」
「それは筋が通りません。」
「あなたに言われたくない！」

【行動喚起するためには..】

- ❑ 「何のためにするのか」目的意識を明確にする
- ❑ 価値観を共有し合える仲間との語らいの場を持つ
- ❑ 自分の価値観を確認できる本、映画などに触れる
- ❑ 尊敬する人の言葉・名言・格言などを飾る
- ❑ 自分の意見を発信する

4) サポーター



周りからどう思われるかを気にする

やりたくないことから逃げるため・愛情をもらうために行動しなくなる

「まわりにどう思われるか...」
「目立ちたくないんです」
「...本当はやりたくなかった」
「実はあの人苦手なんです」

【行動喚起するためには..】

- ❑ 誰か（目に見える人）が喜んでくれることを想像する
- ❑ 親しい人とお喋り、美味しいもの・アロマ・花など、癒しの時間を持つ
- ❑ やりたくない、という感情に気づく（断らなくていいので、自分の心を理解する）

5) エンターテイナー



気分がのらないこと、
楽しくないことはやりたくない！

ぎりぎりにならないと動かない

「だって楽しくないから」
「これ好きじゃない」
「後でできるからいつか～」
「なんか違うんだよね」

【行動喚起するためには..】

- ❑ 楽しそう！わくわくする！と思えたることから始める
- ❑ タイムリミットを設定して、ゲーム感覚でタスクをこなす
- ❑ 気の合う仲間と楽しく盛り上がる企画をする
- ❑ デスクを好きな物、テンションがあがるもので囲む
- ❑ 「とりあえずちょっとだけ進めとくか～」を口癖にする
- ❑ 締め切りを設定する

6) インナーアーティスト



曖昧なことは混乱する

自分のペース（一人の時間）を乱されると固まる

「明確に言われないと分かりません」
「1人でやりたいんです...」
「私のペースでできないから...」
「考える時間が欲しいです...」

【行動喚起するためには..】

- ❑ 1人の時間を持つ
- ❑ 作業を進めるときは一人でする
- ❑ 思いつくままに表現できるものを持つ（絵、詩など）
- ❑ コツコツ、たんたんと作業できるものをする

相手のタイプによってコミュニケーションを変えよう

相手がどの欲求が強い人なのかが分かると、モチベーションが喚起しやすい

1) アナリスト



【特徴】

理論的に話し、責任感があり、数字に強い人。

【行動喚起するためには…】

- ★成果、達成したこと、仕事のやり方を褒める
- ★目標は数字など、具体的に示す

「仕事が早くて正確ですね」
「効率的で素晴らしいやり方ですね」

xNGなアプローチ
感情に訴えかける

2) アドベンチャー



【特徴】

堂々としていて、行動が早く、指示が短く端的な人。

【行動喚起するためには…】

- ★難易度の高い目標を与える
- ★相手のやり方に任せる

「ちょっと難しい案件だけど、あなたならできるかもしれない」

xNGなアプローチ
長々と説明する

3) ヒーロー



【特徴】

仕事に対して真面目で情熱的。自分の意見を持っているリーダー的存在。

【行動喚起するためには…】

- ★仕事の成果ではなく「態度・情熱」を褒める
- ★「何のために」するのか、社会的な意義・目的を共有する

「献身的で、よくやってくれているね」
「あなたのおかげで会社は回っていますね」

xNGなアプローチ
成果だけを評価する 議論から逃げる

4) サポーター



【特徴】

温和で笑顔を絶やさない。協調性を重んじ、空気を読む。

【行動喚起するためには…】

- ★「誰を喜ばせるためにすることなのか」明確に伝える
- ★存在そのものを承認する
- ★感謝を示す

「あなたがいてくれると和むわ」
「おかげで助かった。本当にありがとう。」

×NGなアプローチ

成果を評価する
感情を無視する
感謝を伝えない

5) エンターテイナー



【特徴】

ノリが良くユーモアがある。楽しいことが大好きで、大きな声で笑う無邪気な人。

【行動喚起するためには…】

- ★楽しいことに巻き込む
- ★深刻な雰囲気を出さない

「一緒に盛り上がりましょう！」
「あなたといると楽しい」
「なんか楽しいことしない？」

×NGなアプローチ

深刻・冷静に話しかける
直感を否定する

6) インナーアーティスト



【特徴】

口数が少なく、一人でいることを好む。曖昧に答えると質問が多くなる。

【行動喚起するためには…】

- ★明確に、簡潔に、「今、してほしいこと」を伝える
- ★1人で黙々と進められる作業を頼む
- ★相手の世界観、器用さを褒める

「今してほしいのはコレです」

×NGなアプローチ

曖昧に指示する（自由に、テキトーに）
みんなでやろうよ！と促す
選択肢をたくさん提示しすぎない
答えを急かさない

自分の行動原理を見つけよう

1) 過去に頑張れたこと、
行動したことは何ですか？

2) そのときは、何を
得るために動いていましたか？

1) 過去に頑張れなかったこと、
行動しなかったことは何ですか？

2) そのときは、何を得的ために
動こうとしていましたか？

行動美人になるための質問

1)これから行動したいことは何ですか？

2)その行動で得られるメリットは何ですか？

3)その行動をすることで、解決できるデメリットは何ですか？

4) 得られるメリット、または解決できるデメリットは、あなたの今の欲求とマッチしていますか？

5) (もしマッチしていなかった場合は) どうしたらあなたの欲求とマッチさせられますか？
または、それは本当にやる必要があることですか？

原のり子流 7つの行動ルール

1) 嫌なこと×好きなこと=ご褒美タイムに！

私は、嫌なこと（嫌いな家事とか）は、好きなことと組み合わせて、嫌なことをする時間をご褒美タイムにしてしまいます。そのぶん、普段は、好きなことを我慢してとっておくんです。（動画とか）ご褒美タイムと組み合わせることで、嫌いな時間を待ち遠しい時間にするんです。

2) 作業は細切れ肉のように細分化せよ！

家事・育児・仕事に忙しい中、仕事を進めるには「隙間」と「ながら」が重要！

だから、「ちょっとした時間でもできるように作業を細分化」しておきます。

例えば、ブログを1記事書くとしても、いきなり1記事、完成させようとするとかまえてしまうので「ブログを書く」作業を細分化。「写真の編集だけ」「下書き・タイトルだけ」「感想の打ち込みだけ」…など、お料理の下ごしらえのごとく、作業を細分化します。そうすると、気もちがのらないときでもできる作業も多いので、気持ち・モチベーションのアップダウンに左右されず、仕事が進められます。

3) スケジュールは優雅な貴族のごとく、余裕を持って。

スケジュールを組むときに「頑張ればできる」前提で組まないこと。人はいつでも万全の体調ではありません。家族の用事が入ることだって、ありますよね。テンションが高いとき、頑張ることができる予定で組むことを当たり前に行っていると、結果的にバテがきます。

4) 1日のスケジュールを見直して、「お宝時間」を発掘しよう

人って案外、1日の中に無駄な時間があるものです。毎日、自分が何をしているか、まずは書き出してみても、隙間時間がないかを見直してみましょう。

※インナーアーティストはその隙間時間に夢想することが大切な場合もあるので、なくさないほうがいいことも。

5) 「締め切り」より「タイムリミット」！楽しいゲームの始まり始まり

作業を楽しくするためにしている工夫です。皿洗いは10分以内で皿洗い終わらせる！メルマガを15分で書く！と、タイムリミットを決めると、ゲーム感覚で進められます。日単位の締め切りだと、決局ギリギリまで余裕を見てしまうんですよね。

6) 「やりたくない」のか？「他にやりたいことができていないか？」定期的に計画を見直そう

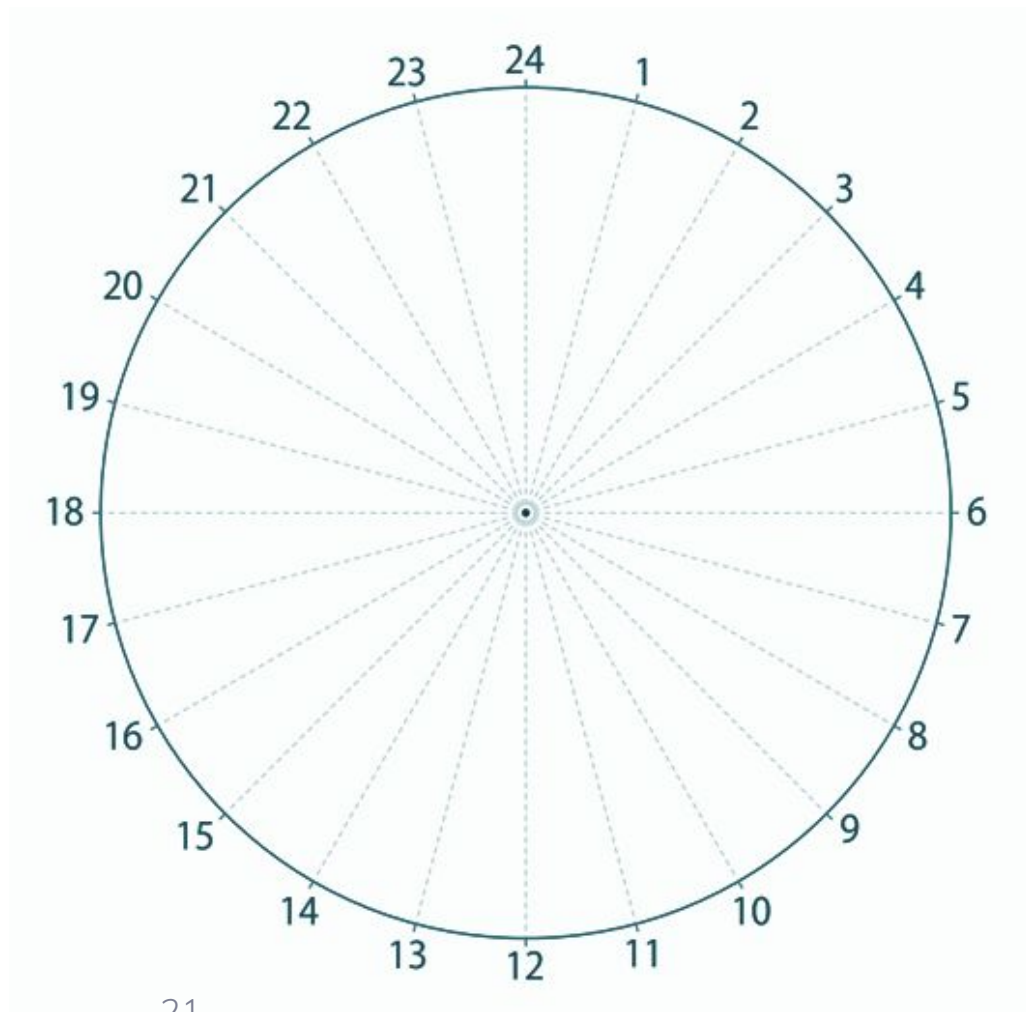
2か月に1回、計画を見直すようにしています。モチベーションが下がったときは特に。行動が落ちているということは「やりたくない」「他にやりたいことがある」のどちらか。それをうやむやにしないためにも、頻繁に計画は見直しています。

7) ちゃんと自分の時間（オフ）を持つ

丸1日じゃなくてもいいので、仕事から離れる時間をちゃんと持つようにしてから、作業効率があがりました。本当にやりたいかやりたくないかが、よく分かるようにもなりました。

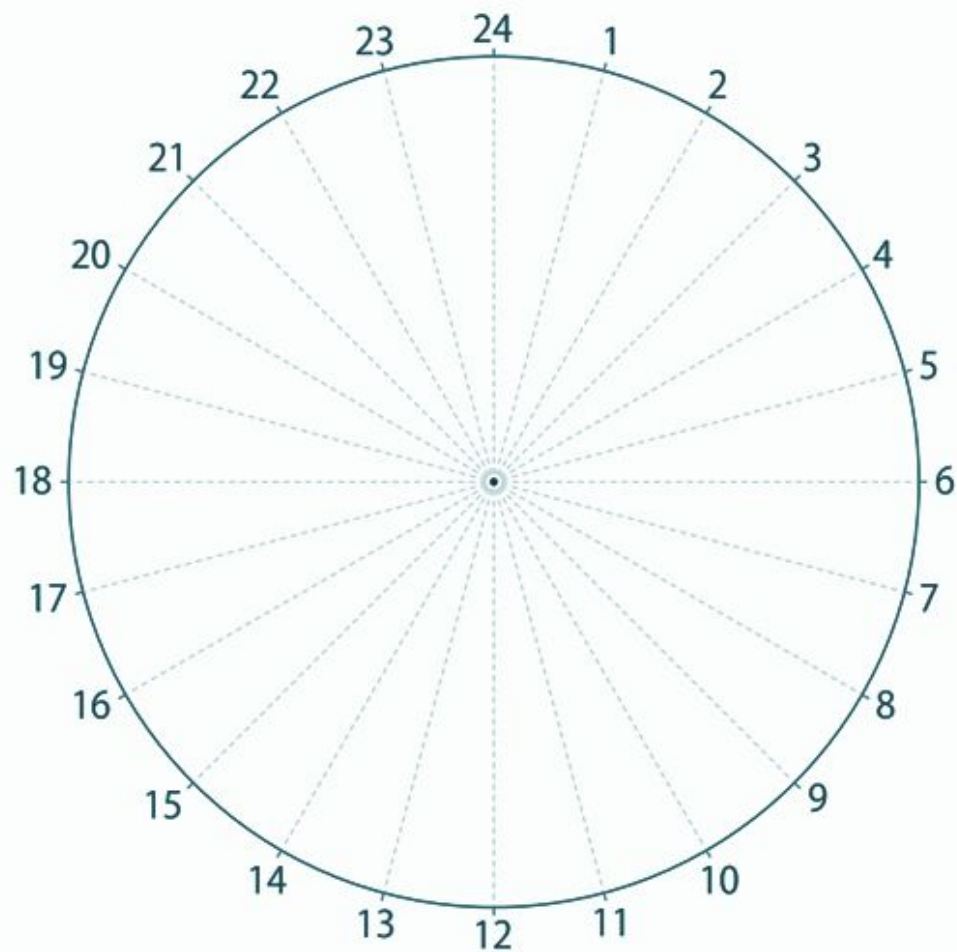
1日の時間割を 書いてみよう

平日



1日の時間割を 書いてみよう

土日



大和田悦子流 6つの行動の心得

1) できなかったことを責めない。

責めてもやるようにはならないので、時間とエネルギーの無駄。

2) やろうと思ったことはすぐ商品にすることを宣言！

頼まれごとで動くサポータータイプなので「欲しいかどうか」を先に聞き、需要があると分かるとやる気が出ます。

3) 「やらなかった場合の悪い状況」をちゃんと想像する&「解決したい問題」を明確にする

何もしなくても幸せ、のインナーアーティストタイプは、「そうならいやだなあ」をきちんと味わうこと。「誰かを喜ばせたい、助けたい」サポータータイプも、「どんな苦しみから救いたいか？」という、問題が明確なほうが動きやすくなります。

4) 自分の中の「優先基準」をちゃんと作っておく

頼まれごとでパンクしがちなので、「何を優先するか？」優先順位を見直しておく。

5) 嫌いなことをやらないために、好きなことをする

やりたいことを考えるよりも、やりたくないことをしなくていい！と考える方が頑張れるタイプ。

6) 気合を入れず「とりあえず」やろう

気合を入れれば入れるほど「本当にしたい」ほうの欲求が出て来てしまうので、できなくなる。とりあえずやるか…の精神が大事。

自営業者のための作業の優先基準

今していること、しなければならないこと、したいことをすべて書き出してから、下記の枠に当てはめます

	売上に繋がる	信頼(お客様の喜び)に繋がる	売上にも信頼にも繋がらない
得意・好き	優先順位が高い	優先順位が高い	気分転換のためにもしてもいいこと
苦手・好きではない	できれば人に頼む	できれば人に頼む	やらない Or 人に頼む

家庭も含めた優先基準を決める

仕事以外の家庭生活のことを考えたとき、横の軸がどんどん増えていくので、自分なりに増やして、優先度を決めておくと、いざというときに考える時間を短縮できる。

	売上に繋がる	信頼(お客様の喜び)に繋がる	売上にも信頼にも繋がらない	家族の幸せ
得意・好き	優先度ランキングを作る	優先度ランキングを作る	気分転換のためならやってもいい	優先度ランキングを作る
苦手・嫌い	できれば人に頼む	できれば人に頼む	やらない Or 人に頼む	家族・人に頼む 助けてもらう

	売上に繋がる	信頼(お客様の喜び)に繋がる	売上にも信頼にも繋がらない	家族の幸せ	
得意・好き	【優先度 】	【優先度 】	【気分転換用】	【優先度 】	
苦手・嫌い	【外注】	【外注】	やらないOr頼む	家族・人に頼む	