

そろそろ「やる気が出ない」と自己嫌悪に
陥るのは止めにしませんか？

「モチベーション」を言い訳にしている限り、
全力で仕事が出来ない、今のままの状態が続きます。

いつでも、無理せず、継続的に、
モチベーション高く仕事をする
自分を作る。

『やる気構築レッスン』

～完全無料～

モチベーター・職場プレス編集長 石川貴之

- ✓やるべきことがあるのにやる気が出ない
- ✓仕事に対するモチベーションが全然湧かない
- ✓やる気はないけど無理をして頑張っている
- ✓モチベーションアップの本を読んだり、
ググったりするが、改善しない
- ✓居酒屋で愚痴を吐いてスッキリしている
- ✓やるべきことが分からず仕事の手が止まる
- ✓体調不良が続いて仕事に集中できない
- ✓仕事が多過ぎて気が散る
- ✓上司や同僚との関係が悪くてイライラする
- ✓気づけばネガティブなことばかりを言っている
- ✓「どうしたら仕事をせずに済むか」を考えている
- ✓「自分はもっとデキる奴なのに」と思う
- ✓今やっている仕事に意味がないと思う
- ✓やる気のない部下の扱いに困っている

上記の悩みを抱えている方には、このご案内が必ず役に立つので、真剣に読み進めてください。

逆に当てはまらない人は、今すぐこのページを閉じてください。すみませんが、あなたのお役には立てません。

やる気を出す方法を 教えてください

私、石川貴之は、セミナー講師として、職場でのコミュニケーションや部下育成の方法を教えているのですが、質疑応答やアンケートで最もダントツで多い質問が「やる気・モチベーションの出し方」です。

その質問をする方の表情は、疲れ切っています。

「やる気マンマンで仕事をしたいのに、出来ない」
そんな風に見えます。

その悩みはとても理解できます。

私は、職場でのモチベーション向上・コミュニケーション改善を教えるコンサルタントとして働くと同時に、組織に属した会社員でもあります。

そのため、会社員としてモチベーションを維持することが、どれほど大変なことか、身を持って知っています。

- ✓いくらやっても終わらない山積みの資料
- ✓朝から晩まで働き詰めでボロボロになった身体

- ✓上司からの納得できない指示
- ✓言うことを全く聞かない部下
- ✓現場の意見が無視された会社の方針
- ✓誰かのメンツを守るだけの仕事

数え挙げたらキリがありません。

私自身、11年を越えるキャリアの中で、仕事が楽しくて楽しくて幸せだった時期もあれば、仕事の意義を見出せずに腐っていた時期もありました。

それと同じように、セミナーで質問をされる方は、モチベーションが上がらない状態の中にいます。

そして「**現状をなんとかしたい**」という必死の思いから、勇気を振り絞って「やる気を出す方法を教えてください」と聞いてくるのです。

その質問のたびに「この人の悩みを解消してあげたい」と思います。

しかし、質疑応答の短い時間だけでは解決策を伝えることは不可能なんです。

そのため、せっかく頂いた質問にしっかりとお答えができない状況が続いていました。

やるべき時に、無理せずに 仕事をやれる自分に

けれどもその悩みには明確でシンプルな解決策があるんですよ。

その解決策を実践すると、

- ✓いつでも、無理せず、継続的にモチベーションを高められる
- ✓イキイキと充実感をもって集中して仕事ができる
- ✓万全なコンディションで仕事ができる
- ✓上司や同僚と良い関係を作ることができる
- ✓自分の仕事に意義を感じられる
- ✓日曜の夜に憂鬱にならない
- ✓ゴチャゴチャしている仕事を整理できる
- ✓「アレもコレもやらなきゃ」という焦りから解放される
- ✓仕事の悩みの解決に占いや根性論に頼らずに済む
- ✓居酒屋での会話は愚痴ではなく、仕事の楽しさを語れるようになる
- ✓睡眠時間が削られて体調不良、という状態が改善される
- ✓人間関係で落ち込んだり、イライラしなくなる

なぜそこまで言い切れるのか。

それは私自身が、人間関係に悩み、体調を崩しがちで、仕事の意義が見出せず「やる気・モチベーション」に悩んでいた時期が長く続いていたからです。

悩みの真っ最中の私は、モチベーションアップの書籍を読み、周囲に相談し、人材育成セミナーに参加して見たり、やる気を上げるための方法を探していました。

学んだことを片っ端から実践することで、
重要なのは「やる気に対する考え方」と「実践方法」
という事実気づき、その知識と経験を体系化しました。

特殊なスキルが必要なわけでもない、精神論でもない、す
ごくお金がかかるわけでもない、誰でも実践できる本当に
シンプルな方法、ただの「手順」とも言える解決策です。

やる気の高め方を 全部教えます

でも、その解決策をセミナー形式では、届けられる人数が限られる上に「伝える時間がないから」という理由だけで教えられないんです。

これ以上、そんな状況が続くのは本当に嫌なので「やる気が出ない」という悩みを解消するための解決策を『やる気構築レッスン』として誰でも手に取ってもらえる形でお届けすることにしました。

お伝えするのは、私自身が**学びと実践を通して、効果があった内容だけ**をお伝えします。

＞やる気構築レッスンを無料で受講するく

やる気のなさが原因で 「自己嫌悪」に陥って いませんか？

「やる気」で悩んでいる人は**誤解**をしています。

- ・やる気はがむしゃらに頑張って出すもの
- ・真剣に仕事ができない自分はダメな人間
- ・そんな自分は能力が低いやつ

こうして「自分はダメだ」と勘違いをして、自己嫌悪に陥ります。

ですが、それは誤解です。

あなたは、頑張っていない訳でもないし、ダメでもないし、能力が低くありません。

ただ「やる気の正体」と「やる気づくりの手順」を知らないだけなんです。

それは、知らなくて当然です。だって、学校の授業で教わらないし、職場の研修でも教えてもらえないものですから。

やる気に必要なのは、根性でもなく、精神力でもなく、朝の占いのラッキーアイテムを持つことでもなく、居酒屋で愚痴を吐くのもなく、上司に盾突くことでもなく、部下が使えないことを嘆くのもなく、ましてや魔法や奇跡なんかでもなく、ただ「手順」に沿って行動するだけです。

「やる気の本質」を 理解しよう。

もう一つ、やる気に対する間違った認識があります。

やる気は「出すもの」という勘違いです。

そもそも「やる気」とは何かを考えたことがありますか？
辞書にはこう書いてあります。

**やる気・・・物事を積極的に進めようとする目的意識、
気持ち、欲求**

つまり「メンタル（精神）」であると。

この認識が「やる気がない人」を増やす原因です。

私は「やる気＝自己効力感」と定義しています。

自己効力感とは「物事に対して自分ならできると
思い、かつ行動できる状態」のことです。

「メンタル（精神）」ではなく「状態」です。

つまり「やる気」とは、頑張ってひねり出すのではなく、
淡々と手順に沿って作り上げるものなのです。

これが「やる気の本質」です。

講座の一部を紹介します

『やる気構築レッスン』は、導入編1コマ、本編5コマ、特別講座2コマの全8コマの音声講座です。

音声を聴き終えた直後から、活用できる内容です。

先ほどからお伝えしている通り、特殊なスキルは必要なく、実践するのにお金がかかるものではありません。

お伝えする内容を一つずつ実践するだけで、やる気を作っていくことができます。

必要なのは「実践」だけです。

○導入編

【やる気を定義する】

- ・やる気は「出す」ものではなく、「作る」もの。
イマイチよく分からない「やる気」の正体とは？

○本編

【肉体を整える】

- ・世間にあふれる健康情報に振り回されず、自分にとって最適な食事を知る方法とは？
- ・根性をみせて睡眠時間を削って仕事をすべきなのか？
十分な睡眠を摂って仕事に臨むべきなのか？
- ・時間ができたら運動したい。その時間をどう作り出すのか？

【環境を整える】

- なぜデスクが汚いとやる気が出ないのか？
物理的な原因と脳の働きから考える。
- 意外にバカにできない！？職場の「空気」問題
- ヨレヨレのスーツとしわくちのYシャツを着ている
エリートビジネスマンを見たことがありますか？

【思考を整える】

- 理想と現実の間で悩むのは時間の無駄。すぐに習得ができる鉄板の現状認識スキルとは？
- 「こんな仕事に意味はあるのか？」という疑問への
明確な答えとは？

【手順を整える】

- 「手段の目的化」ってどういうこと？
- 「何からやればいいのか？」から解放される手段を知る、
そしてやる。

【人間関係を整える】

- 多くの人が誤解している、誰も教えてくれない
コミュニケーションの大前提とは？

- ・イヤなあいつに何を言われてもイラっとしなくなる
アンガーマネジメント（怒りの取扱説明書）
- ・相手を否定せずに受け止める「Yes, and～」

○特別講座

【周囲のやる気を整える】

- ・部下にやる気を出してもらうためにすべきこととは？

【もう1回自分を整える】

- ・学び終えた後に、実践状況を振り返る。

この講座でダメなら、 もうどうにも出来ない。

この講座は、すぐに実践ができる「手順」をお伝えしています。

そのため、各講座の学びを行動に移すことで確実に「やる気作り」ができるようになります。

私のセミナーの受講者さんはお分かりだと思いますが、私の説明は圧倒的に分かりやすく、すぐに実践できる内容がたっぷりと盛り込まれています。

だって具体的にどうすればいいか教えてもらえないと行動できないですからね。

私自身、受講者として様々なセミナーを受けて、色々な実用書を読んでいます、私ほど分かりやすく具体的な伝え方に出会うことはごく稀です。

エンタメ系ビジネス書で著者の考えに感化されて「よし、俺も自分のやりたいことをやって生きるぞ！」と決意してみても、自己啓発セミナーの雰囲気飲まれて「よし、なんかいける気がする！」と洗脳されても、そんな借り物のやる気は持続しませんよ？

というわけで「やる気で困っている」という悩みを3ヶ月以上抱えている方は、この講座を受けることで、その悩みを解消できます。

逆の言い方をすると、この講座を受けないと、終わりが見えない悩みが続くことになります。

＞やる気構築レッスンを無料で受講する＜

やる気で悩んでいる人の 「嬉しい」共通点

「やる気で悩んでいる人」には共通点があります。

それは「優れた人である」ということ。

- ✓業務を遂行する能力が高い
- ✓周りの人に対して気遣いができる
- ✓実現したい仕事のイメージがある
- ✓お客さんのことを考えながら仕事をしている
- ✓自分なりの仕事の哲学がある

それなのに、**やる気が原因で能力を発揮できない。**
そのことに対して欲求不満を感じているのです。

セミナーでやる気について質問をされる方は、疲れ切った表情をしていますが、**その目は死んでいないです。むしろ、自分を諦めておらず、強い光で輝いています。**

いきいきと仕事をする自分 になりませんか？

このまま、もやもやを抱えて仕事を続けていきますか？

これまでお伝えしてきたように「やる気の正体」を知り
「やる気作りの手順」を実践すれば、やる気に悩まされる
ことがなくなります。

- ✓仕事に対するモチベーションが湧く
- ✓やる気にムラがなくなり、無理して頑張る必要がなくなる
- ✓居酒屋での話題が前向きになる
- ✓やるべきことが分からない、という状態がなくなり、もりもり仕事を進めることができる
- ✓「もっとできるはずなのに」という不満がなくなる
- ✓体調不良が改善され、仕事に集中できる
- ✓多すぎる仕事が整理されて、淡々と終わらせられるようになる
- ✓上司や部下の言動にイライラしなくなる
- ✓「仕事の意味」に悩まされなくなる
- ✓周囲の環境や意見に左右されなくなる
- ✓「モチベーションが低い部下」がやる気を持って仕事に臨めるようになる

やる気が、作れるならあなたは どう しますか？

あなたの中で答えは
出ています。

今、ここまで読み進めているということは「やる気」について深く悩んでいるはずです。

おそらく半信半疑ながらも「本当だったら、やってみようかな？」と感じていると思います。

そして、そう感じているのであれば、実践すれば、これまでの悩みは解決できます。

「やる気」の悩みを解決する入り口は、あなたの目の前にあります。

その入り口のドアを「ほんの少しの意思」で押し開けてください。

↓これがそのドアです（笑）

＜やる気構築レッスンを無料で受講するく

まずは、聴く。
そして、やる。

『やる気構築レッスン』は、パソコンやスマートフォンで聴くことができる音声講座です。

「スキマ時間を活用しよう」と言われるけれど何をして良いのか分からなかった方に良いお知らせです。

スマホゲームでやり過ごす通勤電車、渋滞でイライラしている運転中、お酒を飲みながら眺めているテレビの時間。
それら時間を音声学習に使ってください。

ぼんやりと過ごしている無駄な時間を『やる気構築レッスン』に使うことで仕事の質と満足感が大幅にアップします。

「デキる奴」と「デキない奴」の決定的な違い。

これまで11年以上もの間、経営者、管理職、営業、企画、事務、肉体労働者、オフィスワーカーなど様々な立場や業種業態の方とお会いして「**能力はあるけど、やる気に悩まされて能力が発揮できない**」という人が多過ぎることを痛感しました。

もったいない、本当にもったいないです。

私はセミナー講師・コンサルタントとして、職場の悩みの解決法を教える中で、仕事をもりもり進めていく人とウジウジと悩んで使えない奴のレッテルを貼られる人の決定的な違いに気づきました。

それは「本人のやる気」の有無です。

ここまで、色々と説明してきて、今さら拍子抜けする結論で申し訳ないのですが、それが事実です。

セミナーを受講する人の姿勢を見れば一目瞭然です。
やる気がある人は真剣な表情で身を乗り出して聞いています。素晴らしい。そんな人は、必ず成長していきます。
その一方で、会社や上司から言われたという理由でやる気がない人は、椅子にもたれて退屈な表情をしています。帰ってもらいたい。そんな人は、いつまでもパツとしません。

やる気は「本人の問題」 ではない。

しかし、「最初からやる気がない人」はいません。

どんな人でも仕事を始めた時には「こんなことやりたい」「あんなことを実現したい」という希望があったはずで
す。

しかし、仕事を進めていく中で、自分が思い描く働き方が
できず、成果も出ず、人間関係に苦しめられ、徐々に腐っ
て、自分を諦めるようになっていくのです。

「それは本人の問題」として切り捨てるのは簡単です。

しかし「何とかしたい」と思っている人には、チャレンジする機会があってほしいと願っています。

そもそも、「**どうやってやる気を作るのか**」を教えてください。くれる人が誰もいないのが**問題**なんです。

根性論を振りかざしたり、おざなりな研修をしたり、「OJTがあるから大丈夫」と言ったり、そんなことをしてみても、やる気の作り方を学ぶことなんかできません。

つまり、やる気は「**本人の問題**」ではないんです。

日本は限界な気がする。

今回ご案内している講座は「**モチベーションを上げたいけれど、方法が分からない**」という人向けです。

私は、そんな人に「本来の能力」を**発揮してもらいたい**と心から願っています。

世の中では、AIに仕事を奪われる、国際競争力が落ちた、超高齢化社会だ、1,000兆円を超えた、年金制度は破綻している、政治が迷走している、などとネガティブな情報が目立ちます。

そんな状況において「やる気」が原因で生産性を下げている場合ではないのです。

長い間、景気が悪い日本が、もう一度盛り返すのは、このタイミングが限界だと思っています。

そのため、本来は有料とすべき内容ですが「金銭的な理由で受講できない」という状況を避けるために無料講座にすることを決意しました。

肝心なことは言わずに セミナーに来させようと してるんでしょ？

そう思う方もいるかも知れません。

はっきり、お伝えしておきます。

違います。

今回の内容はきっちりインプットして、実践さえすれば、
「自分だけで」「継続的に」「やる気を作り出す」ことができるようになります。

自分だけで、継続的に、です。

もちろん普段の私は、セミナーやコンサルティングサービスを有償で提供しています。

それらは「自分や組織をより高めていきたい」というニーズに対して、定期的なフォローが必要な方、集合研修が必要な企業様に向けてサービスを作ってお届けする、その対価としてお金をいただいています。

『やる気構築レッスン』とは別の有料の講座などをご案内させてもらう機会があるかもしれませんが、それは、その時点でご自身に必要なかどうかを決めてください。

今回の講座は、それ以前の話なのです。

「やる気のない現状をなんとかしたいけれど、どうすべきか分からない」、失礼な言い方をすれば「迷子」用の講座です。

私にとっては「**頻繁に同じ道を尋ねられるから、行き方と必要な道具をリストアップしておいた**」という感覚です。

「道を尋ねられたから教えた。だから、お金ください。」
そんな人、いませんよね。

本当に完全無料

もう一度、断言しておきます。

今回の講座は完全無料で、詳しい内容を知るためや実践のために追加料金が必要、などと無粋なことは言いません。

この講座は、いつまで経っても、提供しているうちはずっと無料。

セミナーを案内するなら、更にレベルが高い内容で紹介しますよ。

やる気やモチベーションに悩んで、悶々としてるなら、とにかく騙されたと思って、この講座を受講してください。騙してませんから。バラエティ2〜3本分の時間を学習の時間にあててください。

＞やる気構築レッスンを無料で受講する＜

これまで私の講座にご参加いただいた方の感想をご紹介します。

”具体的にお話をしてくれたので、自分の行動変容に活かせることが多くありました。ありがとうございました。（50代管理職女性）”

”新たな道を拓くきっかけとなるのではないかと思います。
有意義な学びに感謝します。（20代自営業男性）

”具体的な行動を教えていただき、明日から実践できます。
もっと質問すれば良かったです。（50代女性）”

”時間管理のできない後輩がいます。学んだことを実践し、
何回も伝えていきたいと思います。（40代管理職女性）”

”すべて良かったです。先生の話すペースも楽しくてあっと
いう間でした（40代女性）”

”先生の講座をききながら、実際の場面をいくつか思い出しながら、
反省するところもあり、そうだったと思うところもあり、勉強になりました。
今後も思い出しながら実行にうつしたいと思います（50代女性）”

最後に一言だけ

ここまでお読みいただき本当にありがとうございました。
正直なところ「言ってることは分かるけど怪しそう」
と感じているかも知れません。

何だか良さげな内容を無料で伝える、というところ
「裏がある」と思うのも無理はありません。

ですが、これまでお伝えしたように「やる気で悩む人を無くしたい」と本気で私は思っているんです。

なので、本編2コマ目まででいいので、受講してもらえませんか？

その内容を実践してもらえれば、必ず状況が良くなっています。

それでもダメならすぐに受講を解除してもらって構いません。それぐらいの自信と思いがあります。

お金はかかりませんし、登録いただいたメールアドレスを名簿業者に売るなんてこともしません。

（私自身、身に覚えのない不動産投資会社からの営業電話や迷惑メールに腹が立っているので、同じことをするはずがありません）

実際にあなたの目と耳で、講座を確認して見てください。

それでは、『やる気構築レッスン』でお待ちしております。ご登録後、すぐに導入編をお届けします。

＞やる気構築レッスンを無料で受講する＜

プロフィール



石川 貴之

職場プレス編集長／モチベーター／現役会社員

静岡県出身、33歳、駒澤大学卒

「東京の企業だと書類選考すら通らない」「満員電車は田舎者には絶対無理」とう理由で静岡へのUターン就職を決意。

地元・静岡の生活インフラ企業に入社。会社員としてのキャリアの中で「一生この仕事をしたい」と思える環境がある一方で「明日にでも会社を辞めたい」と悩む環境があることを体感し、その違いを探るため、職場でのやる気の出し方について学ぶ。

これまで5,000名を超える対面コミュニケーションを体系化し、その内容を伝えるためにウェブメディア「職場プレス」を立ち上げ。

『仕事の土台は”やる気”、やる気の源泉は”コミュニケーション”』を信念に職場でのモチベーションアップ、コミュニケーション手法に関する法人研修や個人コンサルティングを行う。
趣味は読書と映画鑑賞と少林寺拳法。

講演実績とテーマ

- ✓総合病院看護師研修（中間管理職向け）：部下育成で後輩に仕事を任せられる指導論
- ✓新入社員研修（鉄道事業、不動産事業）：君たちはどう働くか？
- ✓スポーツクラブスタッフ研修：「一緒に仕事したい！」と部下に言われる！人材育成の8つのポイント
- ✓論理思考コンサルティング（個別コンサルティング）：ビジネスに必須のロジカルシンキング習得
- ✓就活生向け説明会：「社会で働く」とは何なのか？
- ✓就活生向け履歴書/エントリーシートの書き方講座

- ✓私立高等学校講演（進学校向け）：大学に行くのは意味がない？
～自分がやりたいことは大学で見つかる～
- ✓公立高校キャリアデザイン学習講話：15歳からのキャリア
プランニング～「働く上で大切なこと」と「今からやれること」