

## 先延ばしを克服する ～オーガナイズできない人や家族の場合

オーガナイズできない人の多くに先延ばしの問題があります。先延ばしは一種の習慣であっても、欠点ではありません。ほとんどの人は変化を好みませんが、先延ばしを克服するために新しい習慣を作ろうとするのはとても有意義なことです。下記に、この問題について役立つアイデアをいくつか紹介します。

1. 何かを始めるには意欲、継続するには習慣が必要なことを心にとめる。始めると決意する。
2. 仕事やプライベートの目標を書き出す。優先順位を付ける。
3. 自分の予定を書き出し、スケジュールを現実的に決める。
4. 後回しになっているものは、忘れることが多い。思いついたことはやることリストに書くか、すぐに片づける。
5. 情報は、すべてではなく十分揃うまで待つ。80% 状況を把握したら、勇気を持って決断する。
6. プロジェクトを小さく分ける。これはチャンク化と呼ばれるもので、小さいチャンクは大きいチャンクを成し遂げるために必要な手順を示してくれる傾向がある。
7. 「ゼロか 100 か」という考え方はやめる。全く進展しないより、ある程度進展する方がまだマシ。「完璧を求めるより終わらせた方がマシ！」というプロのオーガナイザーのモットーを心がける。
8. 先延ばしは、完璧主義から生じることが多い。物事を完璧にしようとして、先延ばしすることがよくある。「十分満足の最悪の敵は完璧である。」～ 作者不明