

# アリスモデルによる分析

テーマ	区分
先延ばし	あなたの現状

こう思っている

先延ばしがダメだと思っていない。  
 ものごとを早く片付けると、  
 精神的にゆとりのある、  
 ストレスのない状態になる、  
 という意識または経験がない。  
 自分は計画性がないと思っている。  
 (確認する。「計画性がない」参照)

こういう時

結果が読めないことが発生する。  
 経験のないことが発生する。  
 相手に頼まなければならないことが発生する。  
 処理に時間がかかりそうなことが発生する。  
 性格的に面倒なことをさばくのが苦手である。  
 悪い結果を想定してしまう。

こうしてる

億劫で、  
 イヤなことなので考えたくなくて、  
 どうするか決めかねて、  
 先延ばしする。  
 先延ばしした案件は、  
 時間が経つと共に実施が困難になる。  
 ますます実行できない。

なぜダメ？

面倒な案件はそれなりに発生する。  
 楽な案件ばかりが発生することはない。  
 先延ばししたものはいつまでも残っている。  
 「時間が解決する」ことはほとんどない。



アリスモデルによる分析	
テーマ	区分
先延ばし	めざす目標

こう考えよう

**「イヤなことを先延ばししない」と決める。**  
 ものごとを早く片付けると、  
 精神的にゆとりのある、  
 ストレスのない状態になる  
 という経験に基づく真理を信ずる。  
 「苦あれば楽あり」

こうやって

イヤな案件から逃げない。  
 どうでもよい案件にかまけない。  
 楽なことから手掛けない。  
 やるべきことをリストして  
 重要性で優先順位をつける。  
 計画性がないのであれば、  
 その補強も行う必要がある。  
 ⇒「計画性がない」参照

こうしよう

**イヤなことを先延ばししない。**  
 ある時まで待つと、  
 その判断または行動をするために有効な判断材料が  
 得られることが明確な場合以外は、  
 即刻対応する。  
 今しないなら、いつまで、何を待つかを  
 メモ帳等に明記する。  
 イヤな案件に先に取り組んで  
 スッキリした経験をする⇔味をしめる。

なぜなら

先延ばししたものはいつまでも残っています。  
 「時間が解決する」ことはほとんどありません。  
 先延ばしをとめる格言は多数あります。  
 「案ずるよりは生むがやすし」  
 「下手な考え休むに似たり」  
 「当たって砕ける！」  
 「災い転じて福となす」



### 【先延ばしとは】

当テーマで取りあげる「先延ばし」は、イヤなことを今すぐ対応しないで先送りすることです。嬉しいこと・楽しいことは先延ばしとは言いません。

### 【なぜ先延ばしはやめた方がよいか】

こういうことなのです。お分かりでしょうか？

先延ばしをして、やらないで済むことはない。

処理が終わるまでストレスを感じる。

あとから対応する方が大きな手間・費用がかかる。

先延ばしをした分だけ仕事などが遅くなる。

先延ばしをしたために仕事などの成果が少なくなる。

仕事が遅い・できないという評価をされる。

### 【先延ばしはどのような時？】

「先延ばし」は誰しも大なり小なりやっています。

少し面倒なことが起きます。どうしようかな？と考えます。

その時たまたまするべきことがあると、

そちらの対応をしてしまいます。

面倒なことは先延ばしになっています。

例えば、

お客様が先日のあなたの態度を怒っていたという情報が入ります。

謝らなければと思います。

ところが、どうやって謝ろうか考えているうちに、

上司から急ぎの仕事を頼まれます。

それが終わらないうちに別の案件が飛び込んできます。

その日は過ぎてしまいました。

次の日、謝ることを思い出しますが、また他のことで追われます。

だんだん謝ることが重荷になってきます。

先延ばしには、自分がその対応がいやで延ばす「積極的先延ばし」と取り紛れて結果的に先延ばしになる「消極的先延ばし」とがあります。ここでは、主に積極的先延ばしを対象とします。

### 【先延ばしが成功することはない】

思いだしてください。

先延ばしをしてうまくいった例がありますか。

先延ばしをしてそれをしないで済んだ例がありますか。

思い出せないでしょう？

日本中を見渡しても、

先延ばしをして良くなった例はほとんどないのです。

そのことが分かっているけど、

いやなことはしたくないのが人間の心情です。

だから先延ばしするのです。

しかし先延ばししても、

そのことをやらなくてすむようにはならないのです。

### 【先延ばしをしない方が楽】

どうせやらなければならないと決まっているのなら、

早く済ませた方がよくありませんか？

済ませれば気が楽になるのです。

「案ずるよりは生むがやすし」「下手な考え休むに似たり」  
なのです。

### 【先延ばししない成功体験をする】

また、思い出してください。

「イヤなことを片付けたら、うまく行ってスッキリした」  
という経験はありませんか。

もしないなら、その経験をしてください。

イヤなことが発生したら第1優先でそれに取り組むのです。

他の案件にかまけてはいけません。

全身全霊でその対応に知恵を絞ります。

そうすると必ずうまくいきます。

「当たって砕ける」の精神です。

お客様を怒らせてしまった時に、

即誠心誠意の対応をしたことがお客様に評価され、

未永くご愛顧いただいた、

という立身出世談をお聞きになられたことはありませんか。  
これは「災い転じて福となす」です。

そういう成功体験をすると、  
次からはイヤな案件が得意な案件に変わります。

### **【ただし拙速は避ける】**

---

ここで、即行動の注意点があります。  
それは「拙速になってはいけない」という点です。  
十分な情報が集まっていない段階で対応をすると、  
良い結果が得られません。

したがって、「ある行動をするためにはある情報が必要で、  
それがまだ得られていない」という場合は、  
その情報入手を待たなければなりません。

たとえば、契約している製品の納期の延長をお願いに行くとき、  
いつまで延ばさなければならぬかの情報がない場合は、  
延長のお願いにはいけません。  
「まずは謝ればいい」というものではありません。

### **【先延ばししない対策まとめ】**

そこで、イヤなこと、面倒なことを先延ばししない対策をまとめると  
こうなります。

- イヤだと意識する案件は重要な案件である。
- したがって、最優先で取り組むことにする。
- 関連情報を確認する。
- 不足情報があれば入手手配をする。
- 入手でき次第、イヤな案件に対応することにする。

これは先延ばしではありません。

### **【私の行動改善目標（いつまでにこうなる）】のお勧め（例）**

9月30日までに「先延ばし」をやめる。

### **【日々の行動（こうする）】のお勧め（例）**

「これは先延ばしではないか」と自問する。

### 【先延ばしを克服するための参考情報源】

#### 1. 「明日やればいいや」はもう卒業-物事を先延ばしにするデメリットとその対処法

<https://logmi.jp/68087>

脳の働きとの関係で解説しています。

#### 2. “先延ばしの悪いクセ”を確実になおす方法

<http://president.jp/articles/-/24783>

脳科学者茂木健一郎氏のガイド

#### 3. 先延ばし癖の4つのタイプと改善法：これはビジネス成功の要だ！

<http://www.lsmss.com/wp/?p=796>

本格的な分析とガイドです。

#### 4. 「すぐやる人」に変わるために ～先延ばし癖克服法～

<https://conlabo.jp/%E3%80%8C%E3%81%99%E3%81%90%E3%82%84%E3%82%8B%E4%BA%BA%E3%80%8D%E3%81%AB%E5%A4%89%E3%82%8F%E3%82%8B%E3%81%9F%E3%82%81%E3%81%AB%E3%80%80%E3%82%B0%E3%82%BA%E3%82%B0%E3%82%BA%E5%85%88%E5%BB%B6-4846/>

こちらは、先延ばしのタイプを6つに分けて対処法をガイドしています。

#### 5. 図書「先延ばしは一冊のノートで なくなる」大平信孝著

7800人が使用したという「行動イノベーションノート」の紹介です。

#### 6. やるべきことをぐずぐずと先延ばしにする習慣を利用して逆に生産性を上げることができる

<https://gigazine.net/news/20170105-how-to-procrastinate-productively/>

逆説的な展開で面白い内容です。