



中学生に
オススメ!

日販図書館選書センターで、 月間ランキング入り!

何をするにも **やる気がでない**ので
**30秒でモチベーションを
上げる方法** を教えて
ください... 著者:吉本ユータヌキ

定価: 1650円(税込) 体裁: 四六判/200ページ/オールカラー/束17ミリ
ISBN: 978-4-8014-0146-4 発行・発売: サンクチュアリ出版



すごい8人に聞いた!

樺沢紫苑

『アウトプット大全』著者

菅原洋平

『すぐやる!』著者

川崎宗則

元メジャーリーガー

井上新八

『続ける思考』著者

鈴木裕介

『我慢して生きるほど
人生は長くない』著者

佐々木望

『声優、東大に行く』著者

石井玄

元オールナイトニッポン・
チーフディレクター

えしゅん

TikTok12万フォロワー・僧侶



読者目線のルポが得意な漫画家が

すごく手軽に **やる気を上げる方法**を聞いて実践!
サクッとできて効果絶大!

✓ **5秒**
カウントダウン
して開始

✓ **30秒**だけ
本気を出す

✓ **今日**
やりたいことを
5つ書く

✓ **やる気**が
あったときの自分に
名前をつける

など

やる気のいないやる気術80!

吉本ユータヌキ

Xフォロワー12.2万人、
noteフォロワー3.7万人。
SNSで人気の漫画家。

●主な著作
『あした死のうと思ってたのに』
『「気にしすぎな人クラブ」へ
ようこそ』など。

好評発売中

番線印

何をするにもやる気がでないので
30秒でモチベーションを上げる方法を教えてください...

著者: 吉本ユータヌキ 定価: 1650円(税込)
ISBN978-4-8014-0146-4
発行・発売: サンクチュアリ出版

ご注文数

ご担当者様名

条件: 注文(フリー入帳)

冊

様

サンクチュアリ出版
注文受付 FAX

03-5834-2508

FAXの配信停止は左のFAX番号までご連絡下さい。
(お手続きには、1週間程度お時間を)
頂戴する場合がございます。

『何をするにもやる気がでないの 30秒でモチベーションを上げる方法を教えてください…』

やってみた
感想Part 2
菅原洋平さんに聞いてみた！

やる気満々の過去を振り返るのは恥ずかしさもありますが、その頃の衝動や熱量を思い出すのは、すごく効果的だなと感じました。いつからか他人の目を気にしたり、SNSの意見を気にしたりして、動けなくなることがよくあるので、思い出しに紐付いた音楽を聴くのもよかったです！

45

モチベーション
アップ法を解説

私たちの行動は、脳の中で記憶として保存されています。そして、それら行動の記憶は、その記憶を表す言語と結びついています。ちょうど、SNSのハッシュタグのように、キーワードを介して過去の行動を再現することができるのです。そこで、やる気があったときの自分を思い出して、名前をつけてみましょう。「スパーワークモード」でも「できるマンX」でも、「バキバキタイム」のような擬音語でもOK。自分にわかりやすく、そのときの頭や身体の状態にピッタリな名前をつけて、「そのモードに切り替わる！」とつぶやけば、すんなりと行動できます。

さくっと読んで実践できる見せ方にしています

モチベ
UP
11

「超バーニング〇〇に変身！」とつぶやく



#始める #集中する

44

中見本

ハッシュタグで
使えるシーンを紹介

コミック

モチベ
UP
71

失敗するのが当たり前だと考える



#踏み出す #続ける #折れない

176

Part 8
川崎常則さんに聞いてみた！

失敗するのが当たり前だと理解できていても、自分を責めてしまっていたのは「こんなに時間かけていいのかな」という焦りからでした。でも今回、必要な過程だと考えられるようになったことで、過程こそ楽しもうと思えるようになりました。楽しむためなら有意義な時間と考えられるので。

177