

※このGoogleドキュメントには絶対に書き込まないでください※

※書き込みたい場合は「ファイル⇨コピーを作成」で別ファイルを作ってください※

## Webライターラボ 添削会

### 構成の作り方

※構成の基本的な作り方については、Webライターラボの以下コンテンツをご参照ください。(パスワードはDiscordの #パスワード を参照)

#### ◆構成作成の実演講座

- ①<https://webwriter-lab.net/kousei/>
- ②<https://webwriter-lab.net/231006-teian-tensaku/>

#### ◆構成を添削している添削会動画

- ①<https://webwriter-lab.net/221119tensaku/>
- ②<https://webwriter-lab.net/221216tensaku/>
- ③<https://webwriter-lab.net/220910tensaku/>
- ④<https://webwriter-lab.net/230617tensaku/>

#### ◆WritingBegin (SEOについて)

<https://nakamura-editing.co.jp/writer/writingbegin/>

## 応募内容(応募者より)

■KW「仕事 やる気を出す方法」

■ペルソナ

やる気が出ない、  
転職をしようにも他にやりたいことがない、  
仕事を面白くなるようにしたい  
と思っている20～40代の男女

※読者が職場での困難を乗り越える助けになればと思い、このKWの記事を書きました。

■記事の目的・用途

クライアントの案件

(クライアントにはWebライターラボで公開許可は得ています)

■記事のゴール・訴求先(ペルソナに成約させたい商品やサービス)  
公式LINE、動画コンテンツにアピール

■想定文字数  
6500

## 総評 & チェックポイント

①前提の説明がなく、読者が何でも知っているという想定で話を進める傾向があるように感じました。

自分の伝えたいことだけを説明するのではなく、  
・読者は何を知っていて、何を知らないのかを常に考える  
・読者が疑問に思いそうなことは先回りして答えておく  
などを取り入れてみてください！  
(詳しくは本文で添削します)

②「具体例を入れると、読者により伝わりやすくなる」と感じるどころが数か所ありました。  
具体例を入れられる場所がないかを意識してみましょう。

③(LINEや動画への訴求について)  
読者はどこまで知っているか？に合わせて訴求方法を考えましょう！

## 構成

▼▼▼コメントあり▼▼▼

[H1 仕事のやる気を出す方法8選！いまずぐモチベーションが上がるやり方を紹介](#)

[H2 仕事のやる気を出す方法の土台は使命感にあり！](#)

[H3 1.使命感とは](#)

[H3 2.使命感がやる力を生む理由](#)

[H3 3.使命感の具体例](#)

[H2 いまずぐ使える！仕事にやる気を出す方法6選](#)

[H3 1.朝の準備をルーチン化する](#)

[H3 2.同僚や上司の長所を10個書き出す](#)

[H3 3.ポモドーロ・テクニックを取り入れる](#)

- [H3 4.やる気のある従業員と仲良くなる](#)
- [H3 5.面白がるフリをする](#)
- [H3 6.仕事をゲーム感覚で楽しむ](#)
- [H2 仕事にやる気を出す方法2選:モチベーション編](#)
  - [H3 1.ポジティブな意味付けをしていく](#)
  - [H3 2.モチベーションを明確にする](#)
    - [H4 2-1.ブラックエンジンでやる気を出す](#)
    - [H4 2-2.ホワイトエンジンでやる気を出す](#)
- [H2 【注意】仕事でやる気を出す方法を台無しにする2つの行動](#)
  - [H3 1.昼御飯を食べ過ぎない](#)
  - [H3 2.疲れているときは無理をしない](#)
- [H2 仕事にやる気を出したい方は予祝がおすすめな理由](#)
  - [H3 1.使命感に気づける](#)
  - [H3 2.モチベーションが湧いてくる](#)

## ▼▼▼ 本文 ▼▼▼

# H1 仕事のやる気を出す方法8選！いますぐモチベーションが上がるやり方を紹介

- ・仕事にやる気が出ない
- ・転職を考えても他にやりたいことがない
- ・毎日をもっと楽しく過ごしたい

そんな悩みを抱えていませんか？筆者もかつては同じようにモチベーションが上がらず、毎日がつまらなく感じていました。

しかし、やる気を出すやり方を理解したところ、仕事が面白くなりました。そのため、この記事では仕事のやる気を高める方法を紹介します。

- 使命感を活かしてモチベーションを向上
- 仕事にやる気を出す方法6選
- やる気を失う原因となる2つの行動

仕事をもっと楽しくしたい方にとって必見の内容です。ぜひ最後まで読んでヒントをつかんで下さい。

## H2 仕事のやる気を出す方法の土台は使命感にあり！

仕事のやる気を引き出す土台となるのが使命感です。ここでは以下の3つのポイントについて詳しく解説します。

1. 使命感とは
2. 使命感がやる力を生む理由
3. 使命感の具体例

それぞれを理解することで、自然とモチベーションが高まり、仕事を楽しめるようになります。

### H3 1.使命感とは

仕事をやる気を出すためには、使命感が重要です。「なぜこの仕事をしているのか？」という動機付けが腑に落ちると、モチベーションが上がるからです。

たとえば、使命感の例は以下の3つがあります。

- 巡り会う人たちの笑顔をめいっぱい引き出す
- 子どもたちの手本になる
- 多くの人に元気や勇気を与える

▼▼▼添削▼▼▼

### H3 1.使命感とは

使命感とは~~~~~です。仕事のやる気を出すためには、使命感が重要です。  
~~~~(以下同文)

——添削終わり——

使命感を持つことは、今後の成長や成果を左右する重要な鍵です。この記事を参考に、あなた自身の使命感を見つけるきっかけにしてください。

ちなみに、YouTubeでチャンネル登録者が6万人いる大嶋啓介さんも「大人も子どもも輝く人であふれる社会を作る」という理念のもと、活動を続けています。

### H3 2.使命感がやる力を生む理由

使命感があるとやる気が出るのには理由があります。志を持って行動すると自分のためだけでなく、他者や社会貢献のためにつながるからです。

使命感は自分の生きる軸となるので、モチベーションが長期的に続きます。一方で、次のような要素でもやる気が上がる人がいます。

- お金
- 名誉
- 成長

これらは短期的にモチベーションを高める手段です。もしこれらでやる気を維持できるなら、その考え方も正しいと言えるでしょう。

しかし、多くの人にとってお金や名誉、成長だけではモチベーションが続きにくい傾向があります。また、自分だけでなく他人のやる気にも影響します。たとえば、不動産営業マンが成果を出す際、「自分のミッション」について問われることがあるでしょう。

たとえば、ミッションが「不動産営業をしている理由は年収1億円を達成したいからです」と素直に言ってしまうと、契約にはつながりません。

「この人は自分のためにやっている」と感じ、相手はお金を出すことに躊躇するからです。

一方、「不動産営業をする理由は自分が不動産を通じて、多くの人々の笑顔を増やす未来を作るためです」と話すと、状況は変わります。

「この人は誰かのために頑張ろうとしている」と受け取られ、お客様が契約をしてくれたり、他の人を紹介してくれたりするのです。

### H3 3.使命感の具体例

#### ▼▼▼コメントあり▼▼▼

使命感の実例を紹介します。筆者は現在予祝講師として活動しており、その例を紹介しましょう。

「私は予祝メソッドが大好きで、それを広めたいと思っています。なぜなら、予祝を通じて初めて自分の努力が評価される充実感を知ったからです。

過去には部活や受験で失敗ばかりで、仕事をしても何度も首になり、評価されることはありませんでした。

しかし、予祝は別格でした。努力すればするほど、その成果がしっかりと評価されるのです。このメソッドは本当に魅力的に感じました。だからこそ、この価値を伝えるためにこの仕事をしています」

#### (コメント)

このような使命感は大事です。自分自身が使命感に目覚めると、モチベーションが上がります。それだけでなく、自分のミッションに共感してくれる人が現れるのです。

## H2 いますぐ使える！仕事にやる気を出す方法6選

いますぐ使える仕事にやる気を出す方法6つをご紹介します。

1. 朝の準備をルーチン化する
2. 同僚や上司の長所を10個書き出す
3. ポモドーロ・テクニックを取り入れる
4. やる気のある従業員と仲良くなる
5. 面白いフリをする
6. 仕事をゲーム感覚で楽しむ

それぞれ詳しく解説していきます。

### H3 1.朝の準備をルーチン化する

仕事でやる気をだすためには、朝の準備をルーティン化していきましょう。実は人間は朝起きた瞬間は身体が固くなっており、血液の循環があまり良くない状態です。

血液が活発でないとそもそもやる気が起きません。そこで朝の準備をルーティン化して、血液を活発に流すことが大切です。

そのために、以下の3つがおすすめです。

- 水を飲む:1杯程度
- 歯磨きと歯間ブラシをする
- 運動をする

人間は身体を動かさないと錆びてしまいます。この3つを実践して、血液の流れを良くしていきましょう。

### H3 2.同僚や上司の長所を10個書き出す

仕事でやる気を出すために同僚や上司、部下など、よく関わる人の長所を10個ノートに書くことをおすすめします。

人間関係で悩むと、仕事に集中できなくなるからです。たとえば、上司Aさんの長所を次のようにノートに書いてみましょう。

1. 優しい
2. 熱量がある
3. 明るい
4. 前向き
5. 奢ってくれる
6. ルールを守る
7. 柔軟性がある
8. 身だしなみを整えている
9. 仕事が速い

## 10. 積極的

実はほとんどの人の仕事は、今の職場では本当にやりたいことではない場合が多いです。しかし、職場の人が好きだからこそ、今の仕事ができている人も意外といいます。

今の仕事にやる気がなく、かつ特にやりたい仕事が見つからない人は、まずは人間関係をよくすることで仕事が楽しくなります。

そのためには、まず上司や同僚、部下の長所を10個書き出してみましょう。

### H3 3.ポモドーロ・テクニックを取り入れる

ポモドーロ・テクニックを取り入れましょう。なぜなら、モチベーションが継続するからです。

以下の4ステップで進めましょう。

1. タイマーを25分にセットして仕事をする
2. タイマーが鳴ったら5分休む
3. ステップ1と2を4回繰り返す
4. 4回繰り返したら、15～30分休む

このテクニックは集中力が切れそうなタイミングで休み、やる気が戻ったタイミングで働くという方法です。

これにより集中力を保つことができます。ぜひ活用していきましょう。

▼▼▼添削▼▼▼

H3 3.ポモドーロ・テクニックを取り入れる

ポモドーロ・テクニックとは~~~~~です。

——添削終わり——

### H3 4.やる気のある従業員と仲良くなる

やる気のある人と仲良くするとモチベーションが上がります。その理由はやる気がある人は、前向きな雰囲気を持っていて、プラスの影響を受けるからです。

たとえば、高校の野球部でやる気がある部員が居残り練習をしていたとします。その姿を見た他の部員も「俺も頑張ろう！」と思ってモチベーションが上がり、一緒に居残り練習をします。

これは仕事でも同じことが言えるでしょう。やる気のある従業員と仲良くなると、自分も刺激を受けます。

もし会社にそのような人がいなければ、プライベートでやる気のある人と関わることが大切です。

その場合、異業種交流会でやる気のある方たちと触れ合いましょう。一方、やる気のない人と一緒にいるとモチベーションが下がるので、付き合い人を選ぶことが重要です。

### H3 5.面白がるフリをする

仕事にやる気を出す方法の1つは、業務を面白がっているフリをすることです。なぜなら、面白がっている自分を演じることで、自然と仕事が楽しくなるからです。

たとえば、次のようなことを試してみましょう。

1. ポジティブに解釈する
2. ニコッと笑顔になる
3. ガッツポーズをする
4. 最後に「面白い！」と言う

たとえば、重い荷物を運ぶ場合「これは筋トレになるな！ やってやるぞ！ 面白い！」と笑顔でガッツポーズしながら言うことです。

もし環境的に言うのが難しい場合はノートに書いたり、手のひらに指で書いたり、小さくガッツポーズをしたりするだけでも効果があります。

これを実践すると、自然とやる気が出てきます。特にその業務に取り組む前に行うと効果が出やすいです。

これを繰り返していくと「仕事は面白い」という考えが刷り込まれていきます。

### H3 6.仕事をゲーム感覚で楽しむ

業務をゲーム感覚で楽しむと、仕事が楽しくなります。たとえば、営業の仕事なら契約数、プログラマーならPV数など数値を見てゲーム感覚として捉えられるでしょう。

しかし、普段の業務をゲーム感覚として捉えるのは難しいこともあります。そこでポイントとなるのは、自分の成長を数値化することです。

たとえば、ダイエットをしている場合です。体重計で毎日計測し、1kg痩せたときに「よっしゃー！」という感覚を味わったときのように、仕事でも数値化していきましょう。

パソコン業務の場合、作業時間を記録することでゲーム感覚を味わえます。作業時間を見て「前より速くできた」といったレベルアップを確認するのです。

▼▼▼コメントあり▼▼▼

なお、公式LINEでは退屈な日々を面白い毎日変えるヒントを伝えしています！ぜひ以下のボタンから登録してみてください！

→LINE訴求

## H2 仕事にやる気を出す方法2選:モチベーション編

仕事にやる気を出すためには、モチベーションを設計することが大切です。

1. ポジティブな意味付けをしていく
2. モチベーションを明確にする

それぞれ詳しく解説していきます。

### H3 1.ポジティブな意味付けをしていく

仕事にポジティブな意味付けをしていくことが大事です。たとえば、靴職人の仕事をプラスに解釈します。

この例の場合、お客様が靴を買ってくれた場合のことを想像しましょう。

1. お客様が靴を買う
2. 靴があるおかげで、お客様は痛みを感じずに安全を歩ける
3. 安全に歩けるから、行きたい場所に自由に行ける
4. もしお客様に恋人がいれば、デートに行ける
5. その結果、恋のアシストをしていることになる
6. 最終的に結婚につながり、子供が産まれる
7. つまり、靴職人は社会的になくてはならない仕事

自分のお客様が、どのように利益や可能性を生んでいるか自由に想像してみましょう。すると「今の仕事って意外なところに価値があるんだな」と気づけます

### H3 2.モチベーションを明確にする

仕事にやる気を出すためには、モチベーションを明確にしましょう。モチベーションとは動機付けのことです。

人間の動機付けには「ブラックエンジン」と「ホワイトエンジン」という2つのタイプがあります。それぞれの特徴は以下の通りです。

| 動機付けの例   | 意味             | 具体例                |
|----------|----------------|--------------------|
| ブラックエンジン | ネガティブなことで動くやる気 | 怒られる、締め切りがある、お金を失う |
| ホワイトエンジン | ポジティブなことで動くやる気 | お金をもらう、誉められる、恋愛成就  |

- ・ブラックエンジン: ネガティブなことで動くやる気: 怒られる、締め切りがある、お金を失う
- ・ホワイトエンジン: ポジティブなことで動くやる気 (例: お金をもらう、誉められる、恋愛成就)

自分がどちらのエンジンで行動しやすいか、その傾向を知りましょう。

#### H4 2-1. ブラックエンジンでやる気を出す

ブラックエンジンの例として、徳川家康の『三方ヶ原の戦い』のエピソードがあります。彼は武田信玄との戦いで敗北し、脱糞しながら逃げ帰ったと言われています。

その悔しさを忘れないためにも、絵師にその姿を描かせ、その絵を見て「もう、あんな悔しい思いはしない！」とやる気になったそうです。

#### H4 2-2. ホワイトエンジンでやる気を出す

ホワイトエンジンを例に、Bさんという浪人生の話を紹介します。Bさんは第一志望の大学に合格したいものの、1日6時間しか勉強できず「2浪してしまうのでは？」と焦っていました。

自分を変えようと考えた末、Bさんは第一志望の大学の箱根駅伝のストラップを買い、よく使うものにつけたそうです。

それを何度も目にするうちに、自分が箱根駅伝を走っている姿をイメージできるようになりました。「この大学に絶対に行く！」という気持ちが湧き、1日12時間勉強できるようになったそうです。

その結果、無事に第一志望の大学に無事に合格しました。

ちなみに、このように達成した姿を描いてやる気を出したい方には、「予祝5daysチャレンジ」をおすすめします。このチャレンジでは、予祝の事務局であるムネさんの講義動画を無料で5日にわたって受講できます。ぜひ登録してください。

→ 訴求

<https://ntakahashi0481e9.clickfunnels.com/optin1712649427969>

## H2【注意】仕事でやる気を出す方法を台無しにする2つの行動

仕事でやる気をなくす2つの行動があります。

1. 昼御飯を食べ過ぎない
2. 疲れているときは無理をしない

この2つを解説していきます。

### ▼▼▼添削▼▼▼

H2【注意】仕事でやる気を出す方法を台無しにする2つの行動  
仕事でやる気をなくす2つの行動があります。

3. 昼御飯を食べ過ぎない
4. 疲れているときは無理をしない

### 【添削後】

H2【注意】仕事でやる気を失いやすい2つの行動

仕事でやる気をなくす2つの行動があります。

1. 昼御飯を食べ過ぎる
2. 疲れているときに無理をする

※元のH3見出しを活かしたい場合は、H2見出しの意味を逆にします。

(例:H2 仕事でやる気を失わない方法)

——添削終わり——

## H3 1.昼御飯を食べ過ぎない

昼ごはんを食べ過ぎないことがパフォーマンスを保つ秘訣です。とくに水化物を摂りすぎると、血糖値の急上昇により眠くなることがあります。

これを防ぐために、以下の3つの対策が有効です。

### ▼▼▼コメントあり▼▼▼

- ・野菜、たんぱく質、炭水化物の順番で食べて血糖値の急上昇を抑える
- ・糖質の少ない昼食を選ぶ
- ・食事前にコップ1杯(100～200ml)の水を飲む(麦茶でも可)

これによって、胃への負担が減らせます。ただし、例外として大工さんなど力仕事が多い場合はエネルギーを使うため、炭水化物の摂取が必要です。

## H3 2. 疲れているときは無理をしない

疲れているときは無理をしないことが大切です。無理をして体調を崩してしまったら、意味がないからです。

疲れているときの休憩方法として、以下の3つをおすすめします。

- 寝る
- ヨガをする
- 瞑想する

これにより、体力とやる気を回復できます。

とはいえ「休んでいていいのだろうか？」と思う人もいるかもしれません。その場合は、オーディオブックやYouTubeなどで耳活をしていきましょう。

### ▼▼▼コメントあり▼▼▼

## H2 仕事にやる気を出したい方は予祝がおすすめな理由

仕事にやる気を出したい方は予祝がおすすめです。理由は2つあります。

1. 使命感に気づける
2. モチベーションが湧いてくる

こちらを見ていきましょう。

### H3 1. 使命感に気づける

使命感を見つけたい方には予祝をおすすめします。予祝を本格的に学んだ結果、自分のミッションに気づけるからです。

たとえば、Aさんは筋トレに興味を持っていました。予祝を学んだことで、ジムのトレーナーになる決意を固めました。

トレーナーになる理由は、生徒さんが「かっこよくなりたい」「美しくなりたい」と本気で変わりたいという気持ちを引き出すことに価値を感じたからです。

このミッションを見つけた結果、Aさんは就職活動を経て、無事にジムのトレーナーとして働くことができました。

自分の使命を見つけたい方は、予祝を始めてみることからスタートしてみましょう。

### H3 2.モチベーションが湧いてくる

仕事にやる気を出したい方には予祝がおすすめします。予祝を通じて、自分の未来や希望が明確に見えてくるからです。

予祝を実践することで、次のことが見つかります。

- 欲しいもの
- 叶えたい夢

さらに、プラス思考を手に入れられます。

「なんのために仕事を頑張っているのか」が分からないことほど、人生でつらいことはありません。

しかし、予祝をすることで、自分が何のために仕事をするのか、その軸が見えてきます。

▼▼▼コメントあり▼▼▼

そこでおすすめなのが「予祝5daysチャレンジ」です。登録すると、5日間にわたって予祝を学べる動画が届きます。

無料で登録できるのでぜひ挑戦してみてください。

→ 訴求

<https://ntakahashi0481e9.clickfunnels.com/optin1712649427969>

## 総評 & チェックポイント

①前提の説明がなく、読者が何でも知っているという想定で話を進める傾向があるように感じました。

自分の伝えたいことだけを説明するのではなく、

・読者は何を知っていて、何を知らないのかを常に考える

・読者が疑問に思いそうなことは先回りして答えておく

などを取り入れてみてください！

(詳しくは本文で添削します)

②「具体例を入れると、読者により伝わりやすくなる」と感じるどころが数か所ありました。

具体例を入れられる場所がないかを意識してみましょう。

③(LINEや動画への訴求について)

読者はどこまで知っているか？に合わせて訴求方法を考えましょう！