

# 「順調なのに、やる気が出ない」あなたへ

～「ナァナァな毎日」の正体と、次のステージへ進むための優しい心理学～

やまさん



# ある日届いた、こんなメッセージ

「最近アメブロやSNS投稿の習慣がついてきたのはいいのですが、  
ナアナアになってきて、やる気満々！  
みたいな感じがなくなってきました。  
楽しさも減っている気がします。  
この状態ってどうしたらいいのでしょうか？」

(※スレッズ1投稿で15万アクセスを獲得し、  
次へ進むのレベルのスクール生より)



・うまくいかないから悩む…？

・情熱が冷めてしまった…？

・自分はどこがおかしい…？

# 悩みの本当の理由

	【私たちが勘違いしていること】	【本当の姿】
現在の状況	停滞している	次のステージに入ったサイン
悩みの原因	うまくいかないから悩む	成功しているから悩む
自己評価	やる気を失ったダメな状態	成長過程で起きる典型的な現象

# なぜ、最初はあんなに楽しかったのか？

## Phase 1



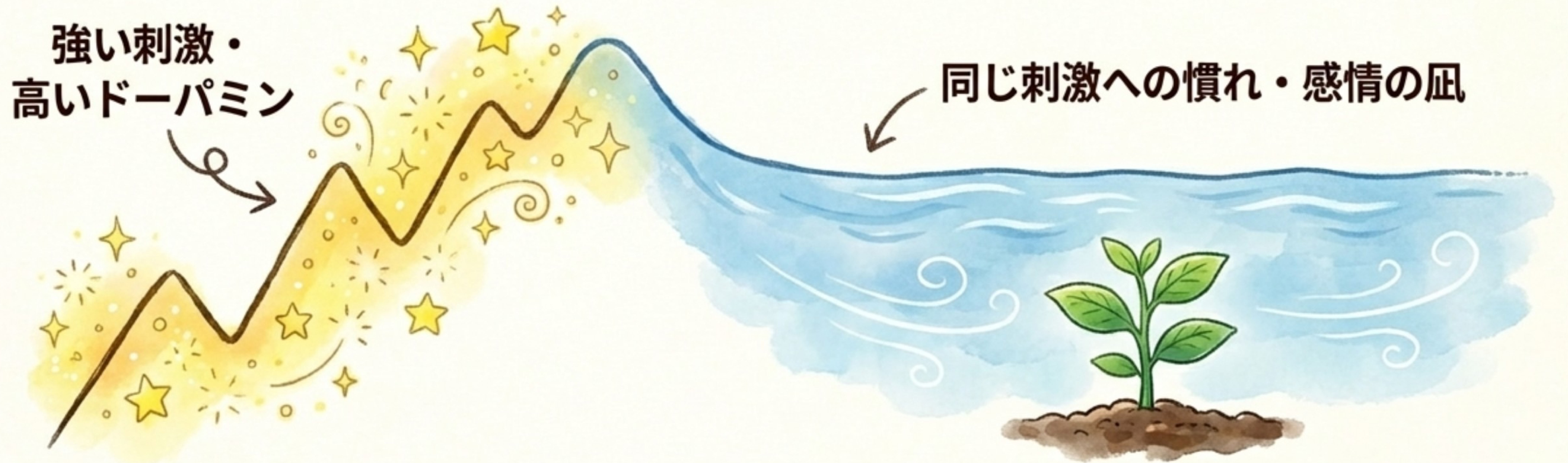
人のやる気や楽しさは「ドーパミン報酬系」によって生まれます。新しいことを始めたときや、成果が見えたときに分泌される脳の魔法の物質です。

- ✓ ・ 投稿するだけで楽しい
- ✓ ・ 「いいね」がつくたびに感動する
- ✓ ・ 毎日、新しい新しい発見がある

自然と「やる気满满」になる、ワクワクの初期ボーナス期間です。

# 感情が動かなくなる「脳の仕組み」

脳には、どんなに強い刺激にも慣れてしまうという機能があります。  
心理学ではこれを【ヘドニック・アダプテーション (快樂順応)】と呼びます。



これが、あなたの感じている「ナァナァ感」や「楽しさの低下」の正体です。  
情熱が消えたのではなく、脳が「適応」しただけなのです。

# つまり、あなたは「最強の状態」にいる

この状態は決して悪いことではありません。  
むしろ【習慣化が完了した状態】という素晴らしい成果です。



## 【過去】

頑張って  
モチベーションを  
上げないと  
できなかった

## 【現在】

モチベーションに  
頼らなくても、  
自然と手が動く

実は、多くの人はこちらへ辿り着く前に挫折してやめてしまいます。あなたは今、めちゃくちゃ強いポジションにいるのです。

# HSS型HSPに特有の「ジレンマ」

特にHSS型HSPの方は、習慣化のあとに「もう一つの現象」が起きやすいのです。それが【刺激不足による飽き（刺激探索傾向）】です。



1. 新しいことが好きなので、  
最初は一気に深くハマる



2. しかし感受性が高いため、  
パターンの「底」がすぐに見える



3. 慣れた瞬間に、  
急激な「物足りなさ」  
と「空虚感」に襲われる

# 成功したのにモヤモヤした、私自身の話

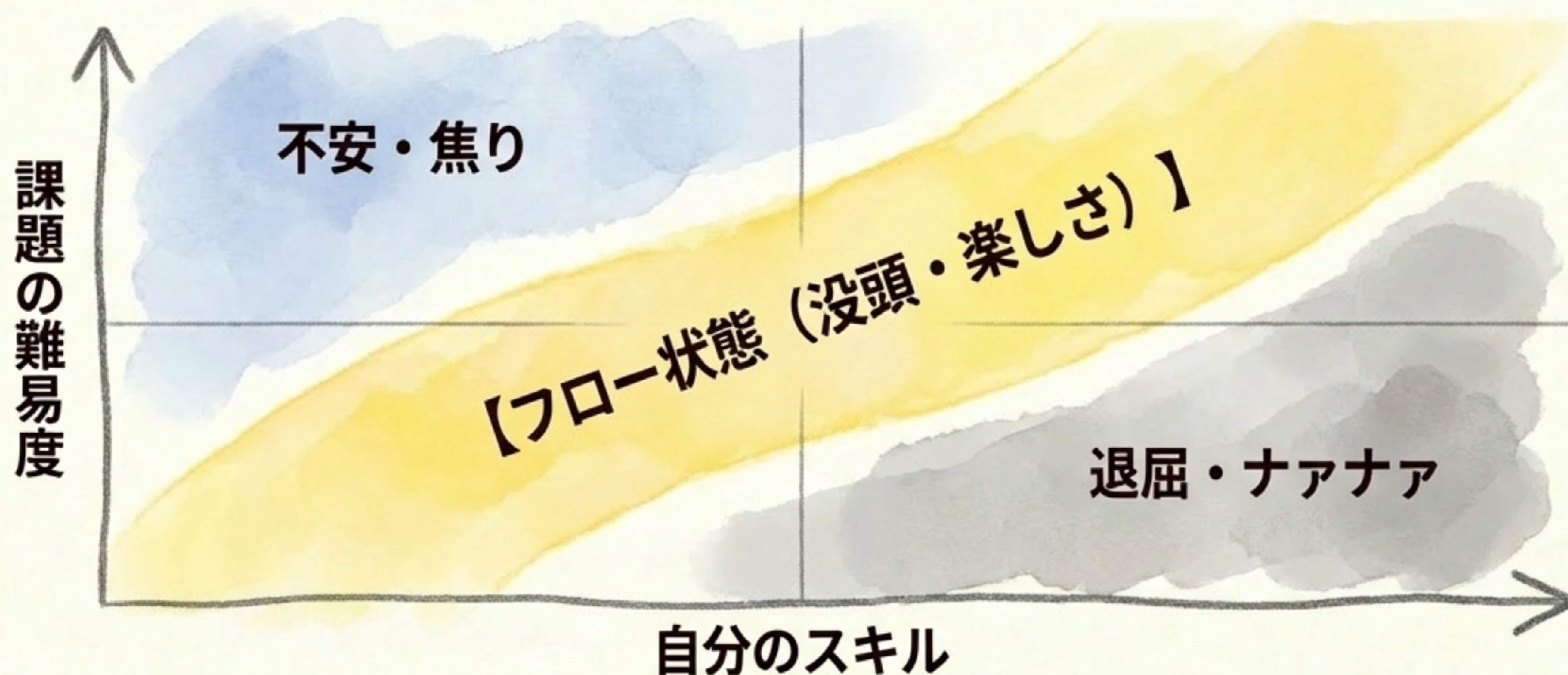
私自身、オンラインサロンや起業塾で大きな売上を達成し「本来なら最高に嬉しいはずの瞬間」に、なぜかテンションが下がっていました。



「実は私の起業家人生、うまくいかないことが9割です。でも不思議なことに、結果が出ず試行錯誤している時の方が『よし、どう突破しようか!』とエネルギーが湧いてくるんです。」

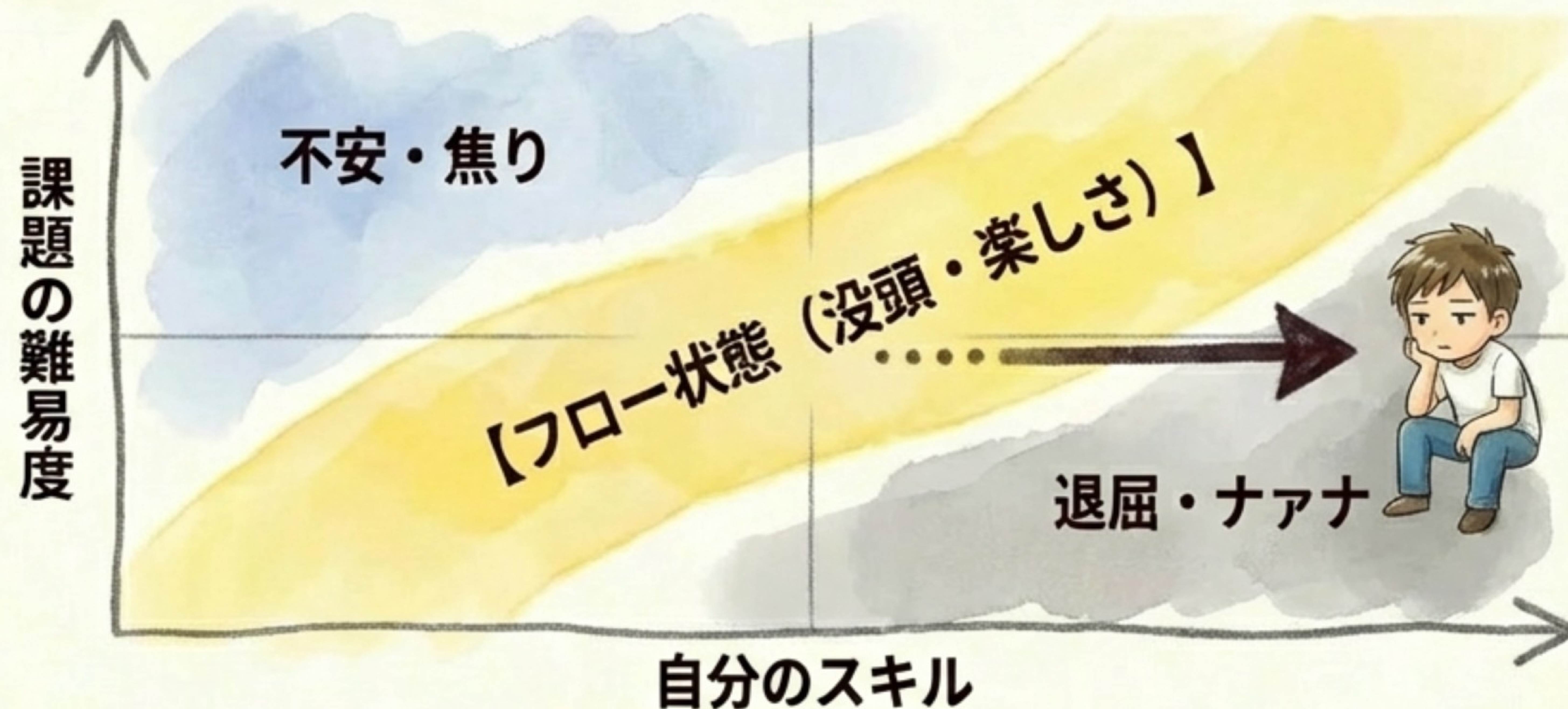
# なぜ「うまくいかない時」の方が元気なのか？

心理学の【フロー理論】で、この謎が解けます。  
人は「自分のスキル」と「課題の難易度」が釣り合っている時、  
最も楽しさと没頭を感じます。



# 今、あなたの現在地はここです

あなたは「やる気がなくなった」ではありません。  
【成長して、スキルが上がりすぎた】のです。



うまくいっている状態  
＝  
スキルに対して、  
課題が簡単になっている。  
↓  
刺激が減り、  
テンションが下がる  
(退屈ゾーンへ)

「刺激の位置が変わっただけ。  
だから、もう一度にバランスを整えればいいのです。」

# 処方箋①：「ちょっとだけ」ズラして難易度を上げる

解決策はシンプル。難易度を上げることです。  
しかし、HSS型HSPが「一気に」大きな負荷をかけると、  
今度は一気に燃え尽きます。  
大切なのは【微調整レベルの変化】です。



・今までより、少しだけ深いテーマで書いてみる

・ターゲットの層を、もう1段階だけ絞ってみる

・新しいAIツールを使って構文を作ってみる

・これまでの構文やパターンの「棚卸し」を試してみる

## 処方箋②：意味づけの再設計（内発的動機づけ）

最初は「反応が嬉しいから」「楽しいから」という外側の理由で走れました。しかし、これからはモチベーションの源泉を「内側」に移すタイミングです。



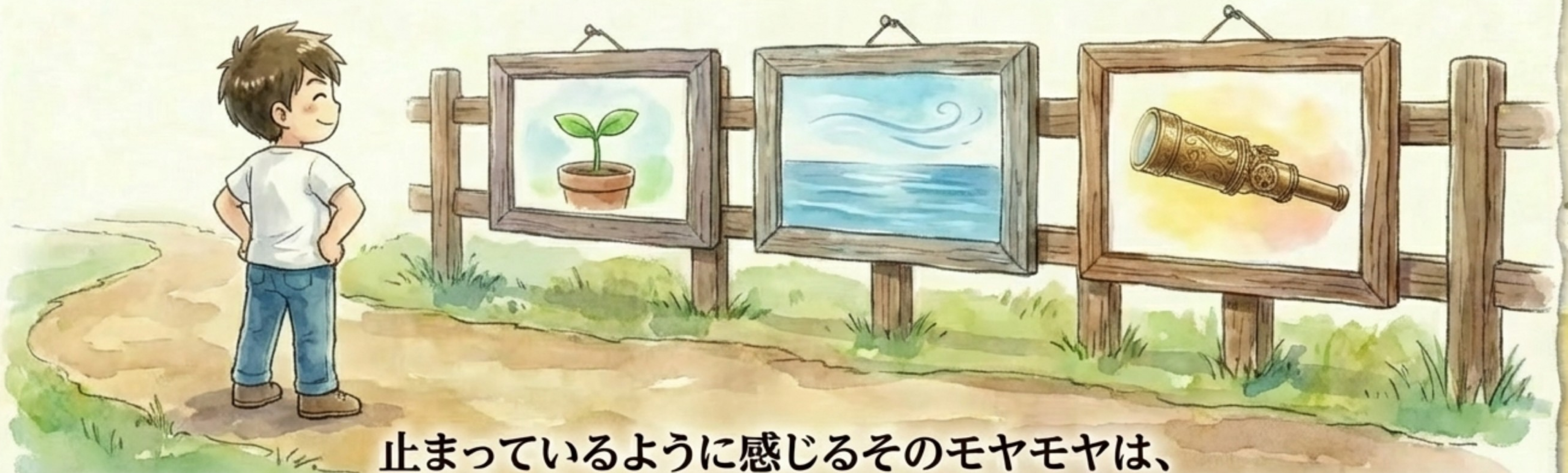
意識をここに戻してみてください：

- 私は、本当は誰にこの発信を届けたいのか？
- この活動を通じて、どんな未来を作りたいのか？
- 今のこの発信は、未来のどこへ繋がっているのか？

やる気は外からもらうものではなく、  
「意味」から再び生まれます。

# 「飽きる才能」は、「変化できる才能」

最初の熱量だけで走る人はたくさんいます。  
でも、「熱量がなくても続けられる状態」まで辿り着ける人はごく僅かです。  
この「ナアナア感」は、あなたが【継続できる人になった確かな証拠】です。



止まっているように感じるそのモヤモヤは、  
実はあなたの心が「さあ、次の挑戦はどこだ？」と探しているサインなのです。

# 新しい風を、ほんの少しだけ。

もう、無理にやる気を奮い立たせる必要はありません。

そのままの自分を優しく受け入れて、  
ほんの少しだけ、窓を開けて新しい風を入れてみてください。



あなたなら大丈夫。

また自然と、「面白い」が戻ってきます。

ちゃんと、前へ進んでいますよ。