

# 飽きない魔法のつくりかた



「内発的動機づけ」を再構築する、やさしいサバイバル術

最初からずっと  
「楽しい」なんて、ありえない。

「楽しいからやる」  
「反応が嬉しいからやる」  
その魔法は、  
いつか必ず解けてしまいます。



1



2



3



大事なものは「意味づけの再設計」。

心理学ではこれを、

【内発的動機づけの再構築】と呼びます。

やる気は、外からもらうものではなく

「意味」から再び生まれるのです。

たとえば、僕の毎日のルーティン。  
5年以上、毎日これだけの「レンガ」を積んでいます。





なぜ、飽きないのか？  
なぜ、嫌にならないのか？



理由はひとつ。

これを積みば「したくないこと」を  
いっさい、しなくてよくなるからです。

← 満員電車オバケ

能力の低い上司オバケ →

脳死状態オバケ →





あの人に好かれないと  
仕事がないよ

人間関係を作らないと  
成功しないよ

交流会に  
参加しないと!

「自分で稼げば自由になれる！」  
そう思って起業の森へ飛び出したけれど…  
そこには「新しい嫌なこと」が待っていました。

「HSS型HSPの僕には、刺激が強すぎる。」



本当の願いは、ただひとつ。  
愛犬と一緒に、誰にも気を遣わず、  
静かに、おだやかに生きていきたい。

そして気づいたのです。  
多くの人と関わらなくても、  
自分の世界（自分チャンネル）を作れば、  
静かなまま、生きていけることに。



# ふたつの生き方のルール

## 常識の世界

環境



臭い満員電車

関係



苦手な上司・  
無理な交流

嫌なことをしてお金をもらう

## 自分チャンネルの世界

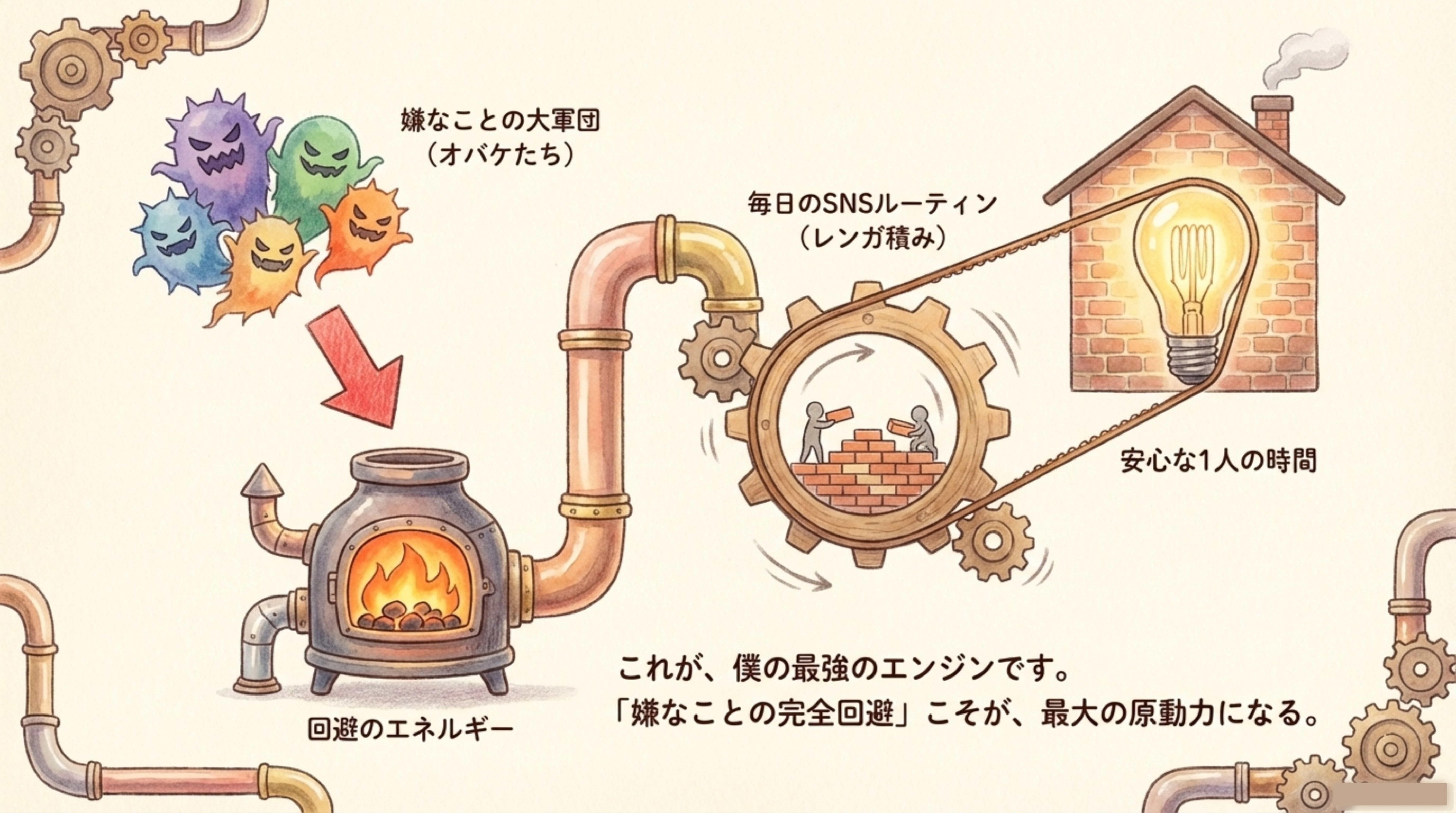


自分の好きな場所



会いたい人だけ  
(基本1人+愛犬)

自分の仕組みでお金を生む



嫌なことの  
大軍団  
(オバケたち)

毎日のSNSルーティン  
(レンガ積み)

安心な1人の時間

回避のエネルギー

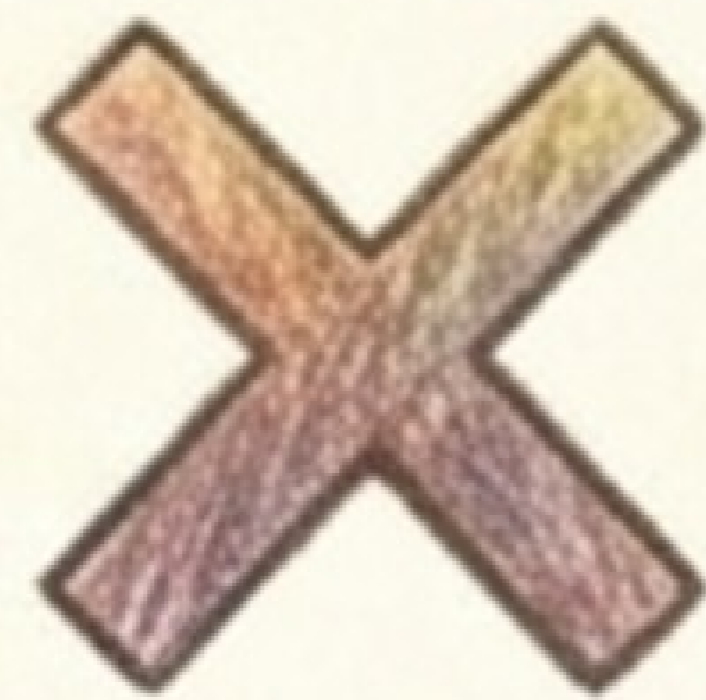
これが、僕の最強のエンジンです。  
「嫌なことの完全回避」こそが、最大の原動力になる。

# 内発的動機づけの再構築・方程式

自分の  
嫌なこと  
リスト



(これを  
やれば)



状態を  
完全クリア  
できる



=

毎日の  
圧倒的な  
作業量



なぜ、嫌にならないのか？  
だって、これをやめた瞬間…  
あの「嫌なことの大量軍団」が、  
一気に押し寄せてくる  
からです。





僕の原動力は、  
「嫌なことからの  
完全解放」でした。

さて、あなたの「原動力」  
はなんですか？

自分の世界を守るために、  
今日から少しずつ、レンガを積もう。

