

「夢の中でもポジペ書けてました」

氏名：	まこっちゃん
SNS：	@makotookano
所属：	WACATE 実行委員会、他
分野：	その他

■ 自己紹介

「まこっちゃん」こと、岡野です。WACATE2024 夏より実行委員として参加し、今回初めてセッションをもつ予定です。どうぞよろしくお願いします。

■ 悩み、困っていること

最近の悩みといえば、夢の中で仕事をしてしまっていて、仕事を終わらせて安堵した矢先に、目覚めて、まだ終わってない！ということがたびたびあることです。そんなこと、みなさま、ありませんか？

そんな夢に共通しているのは、どれも大切な事柄だったりします。現実の世界で先延ばしにしてしまったことが夢に現れてきているのかもしれないですね。

■ 夢の中で終わらせないために

この文章を WACATE 会場でお読みいただいている皆様は、夢ではなく実際にポジペを書いていただき申し込みいただいたみなさまが参加されていると思います。ありがとうございます！

ポジペに限らず、何か大切な事を夢の中で終わらせる（先延ばししてしまう）のを回避するために、「エメットの法則」が役立つかもしれません。

- ・タスクを行なうことへの不安は、タスクの実行そのものより、多くの時間とエネルギーを消耗する。

『THE PROCRASTINATOR'S HANDBOOK (邦題：いま、やろうと思っていたのに…)』 リタ・エメット著（光文社、2001年）

「案ずるより産むがやすし」と解釈できそうです。けれども、「言うは易く行うは難し」ですよね。始める心理的・物理的ハードルをできるだけ下げて、最初のタスクは小さく容易に完了できるものにするというのが個人的には効果が高そうに思います。

■ 一緒に楽しみましょう♪

はじめて参加されるあなた、2回目、はたまた、3回以上参加いただいているあなた。本当にありがとうございます。2日間目いっぱい WACATE を楽しみましょう。「夢の中では WACATE に参加していました」とならないように願って筆をおきます。