

今回は、目標の立て方についての話を紹介します。

あけましておめでとうございます！

今日は新しい年にちなんで「新年の目標」について話そうと思う。僕は去年、2012 年の年始も目標をたてた。達成できたものもあれば、達成できてないものもある。どの目標も自分にとっては重要。だから、どの目標を達成するのにも同じだけのエネルギーをかけているはず。しかし、達成できた目標があるのと、達成できなかった目標があるのはなぜだろうか？よくよく考えてみると達成できなかった目標にはちょっとした共通点がある。それは達成するのに時間がかかりすぎる事だ。まるまる 1 年かかるような目標。1 2 月 3 1 日にならないと、達成したかどうか分からないような目標。この手の目標は達成できてないものが多かった。理由は簡単で、あまりにも時間がかかるので途中でフィードバックがない。フィードバックがないからモチベーションを維持することができない。モチベーションを維持できないから、だんだんその目標を忘れようとしたり見ても意識しないようになってしまう。でかい目標なのでそれだけ表現や内容も抽象的になってしまう。だから、何をしたらこれが達成なのか？何をしたらこの目標の横にチェックマークが付くのか？が分からない。だから行動が生まれにくい。一方で達成できた目標、達成しやすかった目標というのは、スパンが短い。1 日でできる事がほとんど。それだと、毎日、毎日その目標に意識があり、達成も毎日できるので、やりやすい。デイリーゴール。昔、サイコサイバネティクスのマットフューリーに教わった事がある。「目標は毎日達成できるものを作れ」と。つまり、デイリーゴールを作りなさいと。これは僕がマットから教わった事で最も影響力が強く、最も効果があった事だ。デイリーゴールを立てる事によって毎日、目標の達成／未達成が確認できる。これは、毎日、修正改善ができるという事を意味する。だから、目標立てたけど、1 ヶ月もしたらわすれちゃった……。なんて事がなくなるし、モチベーションも持続する。これを見て、その年に達成したい年間の目標を立てるよりも、その年になりたい自分／やりたい事をベースにしたデイリーゴールを立てる方がベターだと感じた。なので、今年はほとんどがデイリーゴールになっている。

年間目標を立てるのにどれくらい時間をかける？昔、セミナーで教わった事がある。1 日のやるべき事を考えるには 1 4 4 0 分の 1% である 1 5 分程度かけるべきだと……。もし、それが正しいなら、1 年間の目標にはどれくらいの時間をかければいいのか？3 6 5 日の 1% だから 3、4 日という事になる。そう考えてみるとちょっとビックリ？だってほとんどの人は、1 年の目標を立てるのにそんなに時間をかけてないだろうから。1 0 分とか、ほんの思いつきとかで目標を決めてしまう。果たしてそれは正しいのか？1 年間追い求める目標をそんなに簡単にそんなに短絡的に決めてもいいのだろうか？人間の脳ってのは、目標を決めたら自動的にそれを追いかけるシステムになっている。なのに、その目標、つまりターゲットをそんなに簡単に決めてもいいのだろうか？よく、進路で悩む学生とか将来の事で悩む人がいる。彼らは今後 3 0 年とか 4 0 年のキャリアの事を 1 日 2 日悩んだだけで答えを出そうとしている。そりゃ出るわけねえーわな……。と思うのは僕だけか？大きな目標なら、長い時間をかける目標なら、本当にその価値があるか？本当にそれは自分の望んでいる事か？などもっと真剣に時間をかけて考える価値があるんじゃないか？答えはあなた自身が決める事だがちょっとした目標設定のヒントになれば幸いだ。

Q 1 : マットフューリーが教えた目標達成のやり方は何を作る事ですか？

A 1 : ( )

Q 2 : あなたの今年の目標は何か立てましたか？

A 2 : ( )