

「すぐやる人」と「やらない人」の習慣という本からです

すぐやる人は数字のある目標を決め、やれない人はなんとなくに流されてしまう。

あなたは目標を持っていますか。そして、それはどれくらい明確なものなのでしょうか。「すぐやる人」は、目標に数字を取り入れることで行動をコントロールしています。一方で「やれない人」というのは、すべてが感覚的になりすぎていて、安定した行動力を発揮することができなくなっています。単純に考えてみればわかります。あなたは旅行に行こうと思って旅費を調べてみたら、およそ 50 万円が必要になったとしましょう。旅行へ行くためには 50 万円貯めないといけません。このように数値のある目標を設定すれば、休日に店先で目に止まった靴を衝動買いしてしまいそうになっても、「旅行のためにここは我慢しよう」とその衝動を抑えることができるはずです。つまり、感覚的に使おうとするのではなく、目標のために自分の欲をコントロールすることができます。これは数字で目標を設定していたからこそ、今は我慢しなきゃいけないときなのか、それとも今はまだ余裕があるときなのか、ということ判断することができるようになるのです。目標が基準を与えてくれるわけです。

一方で、このような数値を含めた目標がないと、その場の雰囲気やそのときの気分などに、「なんとなく」流されてしまいます。そもそも人間というのは、頑張りたくない生き物なのです。「ラクしてうまくいくなれば、なるべくラクをしたい」そう思うことは自然なことなので、その気持ちを否定するのではなく、その気持ちをどうすればコントロールできるのか、と考える基準を持つことが大事です。それを習慣づけていけばいいのです。その基準は数値を含んだ目標でなければなりません。数字を上手に使える自分をコントロールしやすくなります。もちろん、その数字が漠然としたものでしかなく、説得力がなければ、自分をコントロールすることは容易ではないでしょう。また、私は本来太りやすい体質です。留学していたケンブリッジから帰国して実家で体重計に乗ったら 86 キロ。自己ワースト記録を大幅に更新していたほどの体重でした。そこで、大学院のコースが終わってから卒業式まで 3 ヶ月近くのブランクがありましたので、その間に 20 キロやせることを決意したのです。数値を含めた目標設定です。具体的には、まず週 3 回ジムに通って有酸素運動を 60 分。食事はカロリーではなく、脂質を 1 日 50 グラム以内に抑えるという数値の目標を設定しました。さらに、有酸素運動をしているつもりでも、実際には無酸素運動状態のときもありますので、心拍数の目標も設定しました。220 から年齢 (25 歳) を引いて 0.7 をかけると、だいたい 135 前後が一番効果的な心拍数でしたので、その心拍数を有酸素運動中の目安としました。すると、体重はグングン落ちていき、20 キロのダイエットに成功。卒業式で 3 ヶ月ぶりに会ったクラスメイトは驚いていたことを覚えています。このように数値の軸をしっかりと持って目標設定をすれば、1 日単位での目標も具体的になります。私はラーメンが好きですが、某ラーメンチェーンのサイトで栄養価表をチェックすると、その店のラーメンはスープを含めて脂質が 60 グラムを超えていることを確認したときは、さすがにあきらめがつかしました。数字で物事を捉える習慣をつけておけば判断力が高まり、その結果として、とても的確な行動がとれるようになります。そうすると、もっと自分に自信が持てるようになって、どんどんプラスの行動のスパイラルが大きくなっていきます。曖昧な目標は心理的なプレッシャーを生みません。だから、なかなか成果には繋がらないのです。目標を持つこととは、基準を作ることなのです。基準ができれば、すべての行動にスピードが生まれます。判断に迷わなくなるからです。だから、「すぐやる人」は感覚ではなく数値という圧力をうまく利用して行動をコントロールしているのです。ぜひ目標には数値をつけ足しましょう。

カッコ内を埋めてください

「すぐやる人」は、目標に () を取り入れることで () をコントロールしています