

本番に克つ力

⑤



スポーツドクター・エミネクロス代表
辻 秀一
しゅういち



Dr. 辻のホームページ
<http://www.eminecross.com>

もたらず目標を プラス感情を

何はさておき、目標があることは大切ですが、それだけでは物足りません。目標を立てることの意義はまず、すべき行動が何かということ、それが明確になることにあります。すべき行動がわかるということは、ただやみくもに努力することとは違って、時間の質を高めることにつながります。目標があっても、すべき行動はなんなのかまで考えなければ、目標の価値は全く下がってしまいます。目標の大きな意義はここにこそあるのです。すべき行動を考え、明確にし、それを一生懸命に行っていくことを、スポーツ心理学ではAction

Focus (アクション・フォーカス)と呼んでいます。あなたは目標を持っていますか？ アクション・フォーカスしていますか？ それではじめて目標の第一意義はクリアできたことになりません。次に、目標を設定することで、プラス感情が湧きます。すなわち、企業の目標で社員たちのセルフイメージが、また個人の目標によって自分のセルフイメージがそれぞれ大きくなるのが重要です。プラス感情はセルフイメージを大きくしてくれま

は、成功するための強い心をつくるもとなのです。どんなプラスな感情があったのか、思い出してみてください。楽しい、うれしい、満足感、充実感、ワクワク、ウキウキ、おもしろいなどなど。目標を立てることそのものに意義があるのではなく、目標達成時に生じるプラス感情や、目標をめざして努力する過程に伴うプラス感情をたくさんイメージすることが何よりも肝心です。

以上のような目標の大切な意義を満たしてこそその目標なのです。いのかという自分を思い浮かべてみましょう。次にその自分を分析して、項目別に列挙してみましょう。一年後の自分のイメージと特徴を考えて、重要だと思う十項目を選んでノートに書き出してみてください。この項目を見ていると一年後のイメージが湧きませんか。いつもこの項目を思い出してイメージしてみてください。

うめることで満たされることになり。しかし、めざす項目を挙げてみたものの、どうすればいいのかアクション・フォーカスのできない項目については、誰かに相談するという行動でもいいです。それでもわからなければ、その項目は削除して他の項目を考え直してみましょう。アクション・フォーカスできない項目をいくらかめざしていても意味はありません。そこからは、決してプラス感情は生まれません。

目標を設定してみよう

目標の意義を考えながら、あなたの個人の目標設定の立て方を練習してみよう。

イヤー	目標	達成率	備考
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

まずは、あなたが考える一年後の目標を立てていきましょう。一年後、企業の目標の中で、自分はどうな社員になっていた

次の作業は、各項目が十点になるために自分が今週すべき行動はなんなのかを考えて記入していきます。ここでは、自分で決めて、自分の努力でできることを書いていきましょう。十項目すべてに書いてください。目標の意義が、このすべき行動表を

身は必ず見直してください。プラスの感情の記入もお忘れなく！ 自己評価採点は二週間ごとにやり直してください。十項目の見直しは四週間ごとにやっていきましょう。これであなたの目標は完璧です。あとは行動あるのみ！