

目標達成のレシピ°

目標を確実に達成するための

5つのステップ°

ふーじー

目次

【はじめに】	2
【目標達成のレシピ】	5
【ステップ①：SMART に目標をたてる】	6
【ステップ②：2 時間を捻出する】	20
【ステップ③：1 週間単位で計画を立てる】	48
【ステップ④：追い込める環境を作り、行動する】	56
【ステップ⑤：毎日自分を信じる】	63
【おわりに】	70

【はじめに】

新年になると多くの人は「目標」を立てます。

「今年こそ！」という願いのもと、自分が手に入りたい未来を思い描き、それを目標という形に落とし込むわけです。

しかし、その目標に食らいつき続け、達成までこぎつけられる人は多くありません。

イギリスの雑誌「Psychologies」が 2013 年に実施した調査では、

「約 68%の人が新年の目標を 1 月のうちにあきらめてしまう」

という結果が出ています。

つまり、尋常ではないモチベーションで立てたはずの新年の目標は、1 ヶ月も経たずに崩れ去ってしまうのです。

なぜそうになってしまうのでしょうか？

新年の目標だけに限らず、「目標は立てるのだけど、いつも途中で挫折してしまう・・・」という悩み相談を、僕はこれまでたくさん受けてきました。

この悩み相談に対して明確な答えをお返しすべく、僕はひたすら考え続けました。

そして、僕なりの結論にたどり着きました。

目標が達成できない理由、それは、

「目標達成のレシピ」を持っていないから

です。

ただ目標を立てて、ただガムシャラに行動するだけでは不十分なのです。

そこにはちゃんとレシピがあります。

レシピ通りに進めるからこそ、おいしい料理ができあがる(=目標が達成できる)わけです。

僕は自分自身を実験台にして、このレシピを作り上げてきました。

そして、そのレシピの端々をブログの「目標達成 TipS」というカテゴリーにまとめ、今まで書き綴ってきました。

その意味で、実はブログを細かく読んで頂くと、僕の目標達成レシピは丸わかりなのです。

ただ、ブログの記事の量が非常に多い・・・。

その多さが原因で、うまく整理しきれしていない方も多いと思うのです。

そこで、このレポートを作りました。

このレポートは、基本的にはブログの「目標達成 TipS」の記事の中の重要な部分を抽出し、それを再編集したものになっています。

ただ、ブログで書き切れていないことも数多く盛り込んでいます。

僕が今まで作り上げてきた「目標達成のレシピ = このレポート」をぜひご活用頂き、あなたの目標を現実のものにしていってください。

目標を達成するというプロセスを通して、あなたの人生が少しでも良くなることを願っています。

【目標達成のレシピ】

レシピとは、「ステップバイステップのマニュアル」のことです。

書いてある通りのことを、順番通り丁寧にこなしていくことによって、誰でも望む結果が得られる。そういうものがレシピです。

目標達成のレシピは、以下の5ステップ構成になっています。

【ステップ①：SMART に目標をたてる】

【ステップ②：2 時間を捻出する】

【ステップ③：1 週間単位で計画を立てる】

【ステップ④：追い込める環境を作り行動する】

【ステップ⑤：毎日自分を信じる】

この順番を絶対に守ってください。

多く人は、とりあえず目標を立てて、とりあえずやってみるという、戦略性ゼロのやり方で突き進んでしまいます。

その結果、すぐに予想外の障害にぶち当たり挫折してしまうのです。

何事も順番が大切です。

焦らずじっくりとステップ①から進めていきましょう。

【ステップ①：SMART に目標をたてる】

「SMART(=頭の良い)」という英単語をあなたはご存知だと思います。

目標もスマートに立てることが大事なのです！！・・・という精神論の話ではなくて、実は「SMART 目標設定法」というものがあるのです。

非常に有名なメソッドなのでご存知の方も多いのではないのでしょうか。

僕は目標を立てるときは必ずこのメソッドを使っています。

「SMART 目標設定法」とは、「S・M・A・R・T」それぞれを頭文字とする、以下の英単語を踏まえて目標を立てる方法です。

- 🚦 Specific : 具体的である
- 🚦 Measurable : 計測可能である
- 🚦 Attainable : 達成可能である
- 🚦 Relevant : 価値観に関連性がある
- 🚦 Time-bound : 期限がある

人によっては「A」を「Agreed-upon(=同意している)」にしたり、「R」を「Realistic(=現実的な)」などにしたりしている場合もありますが、全体的な意味は変わりませんのでご安心ください。

- ✚ Specific : 具体的である
- ✚ Measurable : 計測可能である
- ✚ Attainable : 達成可能である
- ✚ Relevant : 価値観に関連性がある
- ✚ Time-bound : 期限がある

これらに沿って目標を立てていくのが【ステップ①：SMART に目標をたてる】です。(この後、詳しく解説します。)

もしかすると、あなたは今、「なんでこんな面倒くさいやり方をしないといけな
いの？」を思われたかもしれません。

でも、これは非常に重要なのです。

なぜなら「多く的人是に抽象的に目標を立ててしまうから」です。

例えば「今年は英語力を上げる！」とか「今年はダイエットを成功させる！」と
かそういった感じの抽象的な目標です。

ただ、これでは間違いなく途中で挫折します。

なぜなら、**「ゴールが明確ではないから」**です。

ゴールが明確に決められていないマラソンに挑戦できるでしょうか？

まず無理ですよ。

ゴールが明確だからこそ、人は頑張れるのです。

だからこそ、目標は明確に立てなければなりません。

「明確に目標を立てる」とは、言葉を変えると「**どうなったら目標を達成したと言えるのかを明確に判断できる**」ということです。

「英語力を上げる！」だと抽象的でゴールの基準が分かりませんが、「TOEIC で 900 点取る！」なら明確なのでゴールの基準が分かります。

このような感じです。

そして、明確に目標を立てる際に非常に便利なのが「SMART 目標設定法」なのです。

ここまでは OK でしょうか？

では、「S・M・A・R・T」の各項目について解説していきます。

Specific : 具体的である

目標を達成できるかどうかは、「**その目標を達成している自分の姿を、どれだけ鮮明にイメージできるか**」にかかっています。

その意味で、目標は具体的(= specific)でなければならないのです。

抽象的な目標だと「その目標を達成した自分」を鮮明にイメージすることはできません。

したがって、誰が聞いても「なるほどね」と思えるくらい具体的に目標を決める必要があります。

具体例を 1 つ。

僕は TOEIC 業界で仕事を始めるまでは、色々な会社で「セールス」の仕事をしていました。要は営業マンです。

「営業マン=ノルマ」というイメージをもっている人も多いと思いますが、その通りです(笑)

特にフルコミッションのセールスをしていたときは、ノルマを達成しなかったら給料ゼロだったので必死でした。

そういう状況において、ノルマを達成できる営業マンと、ノルマを達成できない営業マンの違いは明らかでした。

それは「目標が具体的かどうか」です。

ノルマを達成できる営業マンは、例外なく「今月は○件の契約を取る必要があるから、4週間で割ると、1週間あたり○件。そこから逆算すると1日あたりの必須行動量はこれくらいなる」というようなイメージで、「具体的な目標」を設定していました。

一方、ノルマを達成できない営業マンは、具体的に考えることができず、「その日その日でベストを尽くす」という抽象的な目標を立てて仕事に取り組んでいました。

「ベストを尽くす」と言われても、「ベストの基準」は人によって様々ですので、イマイチよく分かりません。

誰が聞いても「なるほどね」と思える具体的(=specific)な目標を定めることが大切です。

Measurable : 計測可能である

「Measurable : 計測可能である」は、先ほどの「Specific : 具体的である」に密接に関連しています。

計測可能であるということは、「数字」で測れるということです。

「数字で測れる目標」は、「具体的(=specific)な目標」と言えます。

ここでは TOEIC について考えてみましょう。

例えばある人が「TOEIC のスコアを上げる！」という目標を立てたとします。

これって数字で計測できないですね？

「TOEIC のスコアを上げる！」という目標なら、かりに 5 点だけ上がったとしても目標達成となります。

でも、たった 5 点では満足できないはずです。

つまり、「TOEIC のスコアを上げる！」という抽象的な目標の背後には、「できればドーンと大きくスコアを上げたいなあ」という気持ちが隠れているはずなのです。

けれども、それを数字で表現しない限り、目標達成は期待できません。

なぜなら、「目標を達成した自分の姿」をイメージできていないからです。

「大きなスコアアップ」とは一体何点のアップでしょうか？

- ・ 50 点アップでしょうか？
- ・ 100 点アップでしょうか？
- ・ 200 点アップでしょうか？

それをしっかりと決めて数字で表現しましょう。

目標を「Measurable : 計測可能」なものにした瞬間に、未来がクリアになります。

例えば、「TOEIC で 900 点を取る！」だったら、計測可能ですね。

Attainable : 達成可能である

目標は達成可能(=attainable)なものである必要があります。

なぜなら、「明らかにそれは無理でしょ」という目標を設定してしまったら、「その目標を達成している自分の姿」がイメージできなくなってしまうからです。

くり返しになりますが、目標を達成できるかどうかは、**「その目標を達成している自分の姿を、どれだけ明確にイメージできるか」**にかかっています。

スポーツ選手が行うイメージトレーニングと同じ原理です。

梅干しを想像するだけで唾液が出てくることから分かる通り、脳は想像と現実を区別できません。

そのため、**「その目標を達成している自分の姿」**をリアルにイメージできればできるほど、それが現実化(=目標達成)していく可能性が上がるわけです。

その意味で、「明らかに無理」な目標を設定してはいけません。

あくまでも、常識的な範囲内で考えていきましょう。

例えば、「ハリウッド映画に出演して、ロバート・ダウニーJr と友達になる」という目標は、現実的に考えて「Attainable : 達成可能である」ではないと思われます。

冷静になって、現実的に考えることがポイントです。

しかし・・・。

1 点注意が必要です。

それは、「自分の能力を低く見積もりすぎないようにする」ということです。

人間は本気になれば凄まじい能力を発揮することができます。

なので、明らかに無理な目標は避けるべきですが、「いやー、無理かもしれないなあ」くらいの目標は普通に達成可能なのです。

豊臣秀吉なんて、足輕(＝日本中世を通じてゲリラ戦術に駆使された身分の低い兵士)から天下人になったわけです。

人間、やろうと思えば何だってできます。

「明らかに無理な目標」と「少し無理な目標」を上手く見分けて、あなたにとってベストな目標を立ててください。

「達成はかな〜り難しそうだけど、100%無理かと言ったらそんなことはないぞ」

というくらいの目標が、ちょうど良い「Attainable：達成可能」な目標です。

Relevant : 価値観に関連性がある

「Relevant : 価値観に関連性がある」とは、簡単に言えば「自分が心から打ち込める」という意味です。

自分が自発的に決意するからこそ、困難な目標だったとしても最終的には達成できるわけです。

「誰かに押しつけられた目標」なんて達成できるわけがありません。

なぜなら、自分が納得できない(=自分の価値観にそぐわない)からです。

僕は前職で医療関係の企業に勤めていましたが、そこには当然「会社としての目標」がありました。

要は、「これ、無理でしょ」という目標を本社から押しつけられるわけです。

会社員である以上、やれと言われたことはやっていましたが、正直なところ力が入りませんでした・・・。

一方、TOEIC で満点を取ると決めたときは、もちろん自分で決めて自分でコミットしました。

つまり、僕にとって「TOEIC 満点」という目標は、「Relevant : 価値観に関連性がある」と断言できる目標だったのです。

だからこそ、あきらめずに最後までやり抜くことができ、結果として目標を達成することができました。

・自分で決めること

・自分が納得すること

・自発的にコミットすること

これらは非常に重要です。

他人に押しつけられた目標なんて、何の価値也没有せん。

あなたの目標を決める権利は、あなたしか持っていないのです。

Time-bound : 期限がある

最後は「Time-bound : 期限がある」についてです。

これは簡単ですね。

「期限を決める」ということです。

「パーキンソンの法則」というものがあります。

「仕事の量は、完成のために与えられた時間をすべて満たすまで膨張する」

という法則です。

つまり、「1 時間で終わる仕事でも、3 時間が与えられたとしたら、なぜか 3 時間かかってしまう」という意味です。

会社員として働かれている方ならピンとくるのではないのでしょうか？

例えば、9 時～17 時で働いているとして、たいていの場合、その日の仕事は 17 時頃に終了する流れで処理されていくはずですが。

けれども、実はその仕事量、本気で取り組めば普通に午前中のうちに処理できる量だったりするのです。

人は 17 時まで時間があると考えると、無意識で 17 時まで仕事を引き延ばして

しまうわけです。

同じような例で、学生時代に「やたらと勉強時間は長いのにテストの成績は良くない人」っていませんか？

例えば彼らは「今日は最低 5 時間は勉強するぞ！」という気概を持って勉強を開始します。

そして、確かに 5 時間机に向かい続けるのです。

しかし、そこには確実にパーキンソンの法則が働きます。

この場合、彼らは 30 分あれば十分なことを、5 時間かけてやっていたりするわけです。それでは結果は出ませんよね。

このパーキンソンの法則ですが、「目標達成のプロセス」にも当てはまります。

つまり、

「期限を決めない限り、いつまでもダラダラと目標達成が延びていってしまう」

ということです。

期限を決めるからこそ、自分を追い込むことができます。

3 ヶ月以内／6 ヶ月以内／1 年以内など、期限を定めた目標を立てましょう。

以上の5つ、

- ✚ Specific : 具体的である
- ✚ Measurable : 計測可能である
- ✚ Attainable : 達成可能である
- ✚ Relevant : 価値観に関連性がある
- ✚ Time-bound : 期限がある

これらを踏まえた目標が「SMART な目標」です。

例えば、TOEIC で考えると以下のような目標が「SMART な目標」です。

現在、もしあなたが 700 点以上のスコアをもっているなら、

「3 ヶ月以内に、TOEIC で 900 点を取る！」

現在、もしあなたが 600 点以上のスコアをもっているなら、

「6 ヶ月以内に、TOEIC で 900 点を取る！」

現在、もしあなたが 500 点以上のスコアをもっているなら、

「1 年以内に、TOEIC で 900 点を取る！」

こんな感じですね。

もちろん僕があなたに目標を押しつけてしまったら「Relevant : 価値観に関連性がある」が満たされなくなってしまうので、ぜひあなたが本気になれる目標を、あなたが設定してください。

【ステップ②：2 時間を捻出する】

忙しい現代人にとって「時間を捻出すること」は、簡単なことではありません。

しかし、時間を生み出さないことには、目標を達成しようがないのです。

それも大量の時間を。

目標達成のために時間をかければかけるほど、達成確率は高くなります。

毎日 1 時間しか努力できない人よりも、2 時間努力できる人のほうが確実に伸びます。

毎日 2 時間努力する人よりも、毎日 3 時間努力する人のほうが確実に伸びます。

「大事なものは時間ではない！質だ！」と思われる方もいるかもしれませんが、「質」は「量」が前提にあって高まるものです。

最初から「短時間かつ高い質」で物事に取り組めてしまったら、なんでも簡単にマスターできて達人になれてしまいます。

でも、実際にそうならないのは、「まずは量！」ということの何よりの裏づけだと僕は思うのです。

なので、まずは時間を捻出していきましょう。

時間を捻出するときのポイントは、

「明らかに無理だと思う時間を捻出しようとしてみる」

ということです。

テストで 90 点を取りたいときに、90 点を狙って勉強したらまず間違いなく 90 点は取れません。良くて 80 点、大抵 70 点くらいです。テストで 90 点を取るためには、100 点、もっと言えば 120 点を目指して勉強すべきなのです。

もっと言えば、100 点を取りたかったら 200 点を目指す気持ちで全てのことを完璧に押さえないといけないわけです。

時間の捻出もこれと同じです。

1 時間を捻出したいときに、「1 時間を捻出する！」という気持ちで取り組んでもダメです。

最初から「3 時間をこじあける」くらいの気持ちでいきましょう。

3 時間を目指せば確実に 1 時間くらいは捻出できますし、おそらく 2 時間もいけると思います。毎日 2 時間を使って目標達成のために努力できたら、かなり高い確率で目標を達成できるはずです。

ここまではよろしいでしょうか？

では、実際にどのような方法を駆使して時間を捻出していけばいいのでしょうか？

その答えは、断捨離です。

簡単に言えば、「今あるものを捨てる」ということです。

現時点で 24 時間が埋まっているわけですから、そこをこじ開けるには、「何かを削る」以外に方法はありません。

断捨離に取り組んでみると、**「今まで自分がどれだけ時間を無駄にしてきたか」**ということに必ず気づきます。(もちろん、僕もそうでした。)

気づいたときは何とも言えない気分になると思いますが、その気持ちを乗り越えつつ、淡々と断捨離を行っていきましょう。

そうしたら時間が捻出できます。

以下、3つの分野における断捨離を紹介しますので、ぜひ取り組んでみてください。

そして、毎日最低 2 時間は、目標達成のために使う時間として確保していきましょう

断捨離①：モノ

最初に、イギリスの保険会社が行ったリサーチの衝撃的な結果をお伝えします。

以下の通りです。

～平均的なビジネスマンは、探し物をするためだけに、1年間で約150時間を費やしている。一日の就労時間を8時間として考えると、約19日間。つまり1ヵ月分くらいの労働時間を探し物に費やしている計算になる。～

これ、すごくないですか？

モノを探すためだけに、相当な時間を無駄にしている・・・。

こういう無駄な時間こそ、目標達成のために使うべきです。

そのために「モノ」を断捨離して、身の回りをキレイにシンプルに保ちましょう。

受験生のための自習室・公共の図書館・禅を行う禅寺などなど、何かに集中して取り組む場所には必要最低限のモノしか置いてありません。

最低限のモノしかなければ、「モノを探すこと」に貴重な時間を奪われることはなくなります。

さらに、モノが多ければ多いほど、気が散る回数も増えていきます。

気が散る回数が増えるということは、すなわち集中力が切れる回数が多くなるということです。

集中力が切れている時間は、目標達成のためには無駄な時間ですので非常にもったいないです。

その意味で、整えられた部屋は、いろいろな意味でメリットが大きいのです。

ところで、あなたはドラゴンボールに出てくる「精神と時の部屋」をご存じでしょうか？

「精神と時の部屋」は、修行のために設けられた真っ白で何も無い部屋です。

TOEIC 満点という目標を掲げて勉強していたとき、僕はとにかく勉強だけに集中できる部屋を作ろうと考え、精神と時の部屋を目指して部屋作りを始めました。

ちなみに、それ以前の僕の部屋は非常に壊滅的でした。

- ・大量の本に埋め尽くされたデスクとチェア
- ・整理されぬままいたるところに置いてある服
- ・もう何年も聞いていない CD
- ・なぜか 3 本もあるコンタクトレンズの洗浄液
- ・衝動買いしてしまった小さなちゃぶ台(アンティーク物で高額でした(笑))

こんな部屋に過ごしていて集中できるはずがありません。

実際に、モノを探すために、毎日かなりの時間を使っていたように思います。

さらに、勉強していても常に何かが目に入り、それがきっかけとなり色々な雑念が頭の中に浮かび、気がついたら何の生産性もない無駄な時間を過ごしてばかりいました。

目標を達成するためには、その状況を変える必要がありました。

ゆえに、僕は「精神と時の部屋」を作ることを試みたのです。

そのために取り組んだのが【モノの断捨離】です。

本は 100 冊以上を売ったり捨てたりして処分しました。大量の服も思い切って資源ゴミの日に出しました。仕事関係の書類は、会社に持って行ってシュレッターをしまくりました。家具も捨てました。ちゃぶ台もさんざん悩んだあげく捨てました。

その結果、部屋がとてもシンプルになりました。

おかげでモノを探す時間もなくなり、気が散ることも少なくなり、「時間」が手に入りました。

【モノの断捨離】の効果は抜群でした。

ぜひあなたも以下の 3 ステップに沿って実行してみてください。

ステップ 1 : 部屋を掃除する

あなたが最後に部屋を掃除したのはいつですか？

部屋が散らかっている人は、決まって頭の中も散らかっているものです。

なので、まずは掃除をしましょう。

家の中の空気を入れ替えましょう。

とりあえず家の中にあるゴミを捨てましょう。

「どう考えてもゴミ」だと思えるものは悩まずに捨てられるはずです。

面倒くさがらずにさっさと捨ててください。それだけでも、気分爽快です。

ステップ 2 : モノを思い切って捨てる

続いて、本格的に断捨離に取り組んでいきます。

ステップ 1 で「掃除」を終わらせていれば、とりあえず家の中に残っているモノは、「ゴミではない」と自分が判断したモノだけのはずですから、次はそれらに手をつけていきます。

1つ1つのモノに対して、

「これは自分の感情をポジティブに満たしてくれるか？自分のエネルギーや時間を奪う原因になっていないか？」

という質問を投げかけながら、「捨てる or 捨てない」を判断していただきます。

例えば僕は、過去に衝動買いした「アンティーク物のちゃぶ台」を目の前にして、次のような葛藤を経験しました。

「これは自分の感情をポジティブに満たしてくれるか？→なんとなくポジティブになる気がするけど、別に満たしてくれるわけではない。」

「自分のエネルギーや時間を奪う原因になっていないか？→そこにあることがスペース的に邪魔になっているし、なんとなく気を散る対象になっている気がする・・・、このちゃぶ台は必要ないな。」

そして僕はちゃぶ台を捨てたのです。

かなり葛藤はありましたが、捨てたら捨てたで気分爽快でした。

断捨離を進めていくことで、部屋の中のモノが非常に少なくなっていきます。

そして、残っているモノは、基本的にあなたの大好きなもの・お気に入りのものばかり。

散らかっていたり、不必要なモノがたくさん置いてある部屋で過ごしていたときよりも、明らかに感情がポジティブに振れているのを感じられると思います。

ステップ 3 : 今後は心が動かされるモノ、必要なモノだけを買う

一時的に部屋をきれいにしたり、モノを減らしたりすることは誰でもできます。

大事ななのは、「その状態を継続させること」です。

油断したら簡単にリバウンドします。

リバウンドしないために重要な考え方が、

「今後は心が動かされるモノ、必要なモノだけを買う」

ということです。

死ぬほど欲しいものだけを買ってください。

買ったら一生大切にできそうなモノだけを買ってください。

そして日用品はそのときに必要な分だけを最低限買ってください。

身の回りの環境をシンプルに保つことが、目標達成のためには大切です。

以上の3ステップ、

ステップ1：部屋を掃除する

ステップ2：モノを思い切って捨てる

ステップ3：今後は心が動かされるモノ、必要なモノだけを買う

これらを順々にこなしていくことによって、結果として「時間」を捻出することができます。

断捨離②：悪い習慣

「シンプル」という言葉が僕は大好きです。

なぜなら、僕にとって「シンプル」という言葉は、「身軽」「ストレスが少ない」「洗練されている」「上品」などのイメージの象徴だからです。

なぜ「シンプル」という言葉に対してこのようなイメージを抱くようになったのかは覚えていないのですが、とにかく僕は小さい頃から「シンプル」という言葉が好きだったように思います。

ちなみに、僕は「シンプル」という言葉を次のように定義しています。

「余分なものが削ぎ落とされ、心身ともに極めてバランスが取れた状態」

ただし、辞書に載っている「シンプル」の正確な定義は、

「単純なさま。また、飾り気やむだなところがなく、簡素なさま。」

ですので、僕の定義は間違っているのかもしれませんが。

しかしながら、言葉は自分なりに再定義してこそ、現実世界に活かせるのだと僕は考えています。

そして、僕はシンプルさをあなたにも追求して頂きたいと思うのです。

なぜなら、シンプルな状態こそが、あなたの目標達成に最も貢献すると思うからです。

シンプルさ(=余分なものが削ぎ落とされ、心身ともに極めてバランスが取れた状態)を実現していく上でポイントとなるのが、

「どんな習慣を身につけているか」

ということです。

なぜなら、僕たちは 1 日のほとんどの時間を、無意識で行っている習慣によって支配されているからです。

つまり、同じようなことを毎日くりかえしているということです。

試しに明日から 3 日間、朝起きてから夜寝るまでの自分を客観的に観察してみてください。

おそろしいほど同じようなパターンで 1 日を過ごしていることに気づくことになると思います。

朝起きて、家を出る準備をして、同じルートで会社や学校に向かい、同じような

仕事や勉強をして、同じような人と食事をとり、同じような時間に帰宅し、同じような流れで帰宅後の時間を過ごし、寝る。

このように僕たちは自分の体に染みついた習慣に沿って時間を過ごしているわけです。

そう考えると、イギリスを代表する詩人であるジョン・ドライデン(1631 年～1700 年)が残した、

「はじめに人が習慣を作り、それから習慣が人を作る」

という名言の重みが理解できます。

日々どんな習慣に従って生きているかによって、その人の目標達成力が決まります。

例えば、「朝は会社や学校に間に合うギリギリの時間まで寝ているという習慣」をくりかえしている人がいます。

一方で、「朝はできる限り早起きして早めに家を出る。そして職場や学校の近くのカフェによって 1 時間くらいはスキルアップのための勉強をしているという習慣」をくりかえしている人もいます。

1 年後、この 2 人の差はどうなっているでしょうか？

おそらく人生の充実度が桁外れだと思います。

自分の成長を妨げる悪い習慣を断捨離して時間を生み出し、目標達成のために使っていきましょう。

「捻出できる時間の量」という意味では、「悪い習慣の断捨離」がダントツです。

なぜなら、目標達成に貢献しない悪い習慣というものは、基本的にあなたの時間を奪っているものばかりだからです。(楽しくもない飲み会に参加したり、テレビを何時間も見たり etc)

悪い習慣を排除し、良い習慣であなたの 1 日を埋め尽くしてください。

例えば、毎日テレビを 1 時間見ている人が「テレビを見ない」と決めるだけでも、単純に「1 時間」が捻出できるわけです。

その時間を良い習慣(=勉強をする等)に置き換えてください。

「悪い習慣」が「良い習慣」に置き換わっていくにつれて、不思議と自信がみなぎってくるようになります。

以下、悪い習慣を断捨離するための 3 ステップです。

ステップ 1 : 自分の 1 日の動きをノートに書き出す

最低でも 3 日間、可能なら 7 日間(1 週間)かけて、あなた自身の毎日の過ごし方を観察し、できれば 15 分単位でノートに書き出してください。(仕事中にノートを書くのは難しいかもしれませんが、スマホのメモ帳などを活用して、できる限り頑張ってください。)

自分を客観的に観察し、ノートに書き残すことで、普段無意識で過ごしていた時間が目に見えるようになります。

同時に、どれだけ自分が価値のない時間を過ごしているかが分かります(笑)

これが悪い習慣を断捨離するための、重要な最初のステップです。

ステップ 2 : ノートを見ながら、次の質問を投げかける

ステップ 1 で作成したノートを見ながら、1 つ 1 つの自分の行動に対して、

「自分がその習慣をもっていないと仮定して、それでも今から新しく取り入れようと思えるか？」

という質問を投げかけてください。以下、具体的に説明します。

僕は以前「アルコールを毎日飲む」という習慣をもっていました。

アルコールを飲みながら YouTube を見てダラダラして、毎日 1～3 時間という貴重な時間を無駄にしていたのです。

僕は自分に質問を投げかけました。

『アルコールを毎日飲む』という習慣をもっていないとして、それでも今から新しく取り入れたいと思える習慣だろうか？と。

答えは No でした。

答えが No の習慣は捨てるべき習慣です。

他にも、もしあなたが喫煙者なら、次のように自問してみてください。

「人生 1 本目のタバコを吸う前に戻れるとしたら、それでもタバコを吸い始めるだろうか？」

おそらく、ほぼ全員が No と答えるのではないのでしょうか。

それはすなわち、捨てるべき習慣なのです。

このように自分の習慣の 1 つ 1 つに対して質問を投げかけ、捨てる習慣と残す習慣を区別してください。

ステップ 3 : 捨てるべき習慣を 30 日かけて捨てる

ステップ 2 で「捨てるべき習慣」が明確になったはずです。

あとは実際に捨てていくだけです。

あなたが捨てたいと思う習慣を「30 日間」かけて捨ててください。

一気にやめようとする確実にリバウンドするので注意が必要です。

実際に、僕は「アルコールを毎日飲む」という習慣を捨てようとしたときに、いきなり完全禁酒にチャレンジしました。

しかし、禁断症状に襲われ(笑)、数日で断念しました。

そこで僕は 30 日(1 ヶ月)という区切りのいい期間を設定して、アルコールの習慣を克服することにしました。

本当に毎日飲んでいたので、最初は 2 日に 1 回にしました。慣れてきたら 3 日に 1 回。さらに 4 日に 1 回にしました。30 日が経過する頃には 1 週間に 1 回飲むくらいで充分になりました。毎日飲んでた僕にとっては非常に大きな変化でした。

アルコールをほとんど飲まなくなった分、その時間を知的活動(勉強したり、仕事をしたり、本を読んだり、ブログを書いたり)に使えるようになりました。

TOEIC で満点を獲得できたのも、悪い習慣を断捨離したからに他なりません。

30 日間をかけてジワジワと悪い習慣を克服してください。

30 日(1 ヶ月)で悪い習慣を 1 つ排除できたら、1 年で 12 個の悪い習慣を捨てられることとなります。その 12 個を「良い習慣」に置き換えることができたなら、どう考えても人生は好転します。

悪い習慣を捨てることで生まれた時間を、良い習慣で埋めてください。

そうすれば、目標達成は時間の問題となります。

以上の 3 ステップが「悪い習慣を断捨離する方法」です。

ステップ 1 : 自分の 1 日の動きをノートに書き出す

ステップ 2 : ノートを見ながら、質問を投げかける

ステップ 3 : 捨てるべき習慣を 30 日かけて捨てる

この 3 ステップですね。

何かを学び、それを実際の行動に移す人の割合は 5%程度と言われます。

あなたはその 5%の人でしょうか？

ぜひ、「悪い習慣の断捨離」を実践してみてください。

断捨離③：人間関係

「人間関係を断捨離するなんて信じられない！！」と抵抗感をもつ方もおられるかもしれません。

ただ、僕は決して、「人間関係を全部切り捨てろ！」と言いたいわけではありません。

「大切な人をもっともっと大切にしてください」と言いたいだけなのです。

人間関係に優先順位をつけるのは立派な戦略だと思います。

正直なところ気乗りのしない人間関係を断捨離するだけで、かなり多くの時間を捻出することができます。

例えば、SNS をやめるというのはいかがでしょうか？

例えば僕は Facebook をやめました。(※独立してからは、どうしても仕事の関係で Facebook を再度使わざるを得なくなりましたが、今でも「ログインは最低限にする」というルールを自分に課しています。)

Facebook をやめる前の僕は、僕は 1 日何十回もログインしてタイムラインを見ていました。

今思うと、完全に Facebook 中毒だったと思います。

しかも、Facebook にログインする度に、他人の充実している(ように演出されている)投稿で埋め尽くされているタイムラインを見て、非常にうんざりしていました。

「自分は全然だめだ」という思いに駆られ、自己嫌悪に陥っていました。

それでもなぜか Facebook が気になってしまう。

まさに過去の僕は、中毒者の禁断症状に悩まされていたのです。

しかし、自己嫌悪も行くところまで行ってしまえば、逆に吹っ切れて楽になれるのを知ったのもこの頃です。

ある日、ふと次のように思いました。

なぜ Facebook に自分の人生を乱されないといけないわけ？

自分がバカらしくなりました。

そして、勇気を出して Facebook のアカウントを消しました。

消した瞬間に、それまで友達登録されていた友人・知人と一切連絡が取れなくなりました。

しかし、それと引き換えに、その日から僕の人生は良くなり始めました。

ニューズウィーク紙が選ぶ「世界が尊敬する日本人 100 人」に選出された経歴がある榎野俊明さんは著書『禅、シンプル生活のすすめ』の中で以下のように語られています。

～ひとつの出会いに集中して最近の世の中は、上辺だけの人間関係に目が向いているような気がします。つき合いは広いほうがいい。人脈が大事。仕事の世界ではそういう価値観もあるでしょう。でも、プライベートに関して言えば、知り合いなんて少なくてもかまわない。そもそも、心の底から信頼し合える人間なんて、そんなに多くいるはずはないのです。百人との浅い関係より、たったひとりとの深い関係を築くほうが豊か。私はそう思います。～

昔の僕は、きっとこの考え方に対して強い反発を抱いていたでしょう。

しかし、今の僕はこの考え方に強い共感を覚えます。

なぜなら、心の底から信頼し合える、少数の人々との関係から得られる充足感を知ってしまったからです。

さらに、「人付き合いほど自分の時間を奪われるものはない」と気づいてしまったからです。

榎野さんが言うように、「百人との浅い関係より、たったひとりとの深い関係を築くほうが豊か」だと僕も思います。

付き合う人の多さに比例して、自分が自由に使える時間は、当然減っていきます。

さらに、過去の僕のように、「他人の近況を把握すること」に意識が向いてしまい、多くのストレスを溜めてしまう可能性もあります。

だからこそ、付き合う人を厳選する。

そして、付き合うならばとことん深く付き合う。

こうした考え方もアリなのではないでしょうか。

僕はこのような考え方にシフトしてからというもの、自分のために使える時間が非常に増えました。そしてストレスは著しく減りました。

仕事上でのやむを得ない場合は別として、基本的に付き合いたくない人とは付き合う必要はないと思います。

行きたくない場所に行く必要はないと思います。

そうした時間を過ごしていたら非常にもったいないです。

その時間を自分の目標を達成するために使ってください。

目標を達成すればするほど、より魅力的な人たちと出会えるようになります。

あなたにとって本当に重要な人たちだけと付き合う。それ以外の人たちとは勇

気をもって距離を置く。すなわち、今のあなたの人間関係を、勇気をもって断捨離してみる。

そうすることで、あなたが自由に使える時間が生まれます。

ただ、そこまで深刻に考える必要はありません。

たとえ Facebook のアカウントを削除したとしても、本当にあなたのことを必要としてくれる人からは、Facebook 以外の何らかの手段を通して必ず連絡が来ますので安心してください。

世の中の仕組みとして、「本当に大切な人」とは必ずどこかでつながり続けるものだと思います。

基本的に現代社会においては、SNS のアカウントやスマホの電話帳に登録されている人々があなたを取り巻く人間関係だと考えられます。

したがって、アカウントと電話帳を断捨離することによって人間関係が整理されるわけです。

僕は「Facebook のアカウントを完全消去」という極端な方法を取りましたが、まずは以下の 3 ステップをこなしていくだけで充分だと思います。

以下、解説します。

ステップ 1 : SNS や電話帳に登録されている友人をザッと見ていく

あなたが使っている SNS(Facebook、twitter、LINE など)のアカウントおよびスマホに登録されている友人・知人を上から下までザッと見てみてください。

そうすると、「この人誰だっけ？」という人が何人も見つかると思います。

なんとなくでも良いのであなたの人間関係の全体像を把握できたら、次のステップ 2 に進みます。

ステップ 2 : あなたの人間関係を 3 つのカテゴリーに分ける

ステップ 1 で、登録されている友人・知人が把握できたと思います。

次はその人たちを 3 つのカテゴリーに分類していきます。

① 本当に大切な人・本当に重要な人

② なんとなく仲は良い気はするけど・・・という人

③ 迷わず距離を置ける人

この 3 カテゴリーです。

もちろん僕も実践してみました。

①本当に大切な人・本当に重要な人には、「親友や家族、非常にお世話になっている先輩」などが入りました。

②なんとなく仲は良い気はするけど・・・という人には、「学生時代の友人・昔の会社の同僚・仕事関係のカンファレンスなどで知り合った人」などが入りました。

③迷わず距離を置ける人には、「大勢での飲み会などでなんとなく連絡先を交換した人」などが入りました。

整理できたら次のステップに進みます。

ステップ 3 : 勇気を出して断捨離していく

最終ステップです。

ステップ 2 で分類した 3 カテゴリーを断捨離していきます。

「③迷わず距離を置ける人」に分類された人は躊躇なく連絡先を消去してください。

「①本当に大切な人・本当に重要な人」に当てはまる人々には、そういう人間関係を継続できていることに改めて感謝し、今後も積極的に人間関係を深めていってください。

いちばん悩むのは、「②なんとなく仲は良い気はするけど・・・という人」というカテゴリーに入った人についてです。

思い切って断捨離してしまおうとすると、必ず心理的な抵抗を感じるはずです。

「一応連絡先は残しておいた方がよいのではないかな・・・」

「そのうちまた飲みに行ったりする機会もありそうな気がするな・・・」

など、いくらでも「断捨離しないための理由」が出てきます。

しかし、ここでこそ勇気を出して頂きたいのです。

後で、万が一連絡を取る必要が出てきたとしたら、別の友人を介して探したり、ソーシャルメディアを使って探したりすることで再び探し出せばよいだけの話です。

だからこそ、「②なんとなく仲は良い気はするけど・・・という人」というカテゴリーは捨ててしまってください。

捨てる瞬間はドキドキしますが、徐々に清々しい気分になってきます。

この断捨離後に残った人間関係こそが、本当に価値ある人間関係だと僕は思うのです。

以上の3ステップが人間関係の断捨離方法です。

ステップ 1 : SNS や電話帳に登録されている友人をザッと見ていく

ステップ 2 : あなたの人間関係を 3 つのカテゴリーに分ける

ステップ 3 : 勇気を出して断捨離していく

ですね。

これらのステップをクリアすれば、あなたの人間関係はシンプルになります。

できる限り付き合う人を厳選し、いたずらに時間を浪費する人間関係からは離れることによって、時間が捻出できます。

その時間を目標達成のために使ってください。

そうしたほうが、よっぽど価値があります。

あなたの今の人間関係は満足いくものですか？

変に気を遣ったりしていないですか？

もしかすると今この瞬間が、人間関係を見直す良い機会かもしれません。

ここまでで「モノ」「悪い習慣」「人間関係」という 3 つのタイプの断捨離について解説してきました。

これら 3 つにきっちりと取り組むことができれば、少なくとも毎日 2 時間は普

通に捻出できるようになるはずでず。

断捨離をするときに大切なのは「勇気をもつこと」でず。

何かを捨てたら、そのスペースには「さらに良い何か」が入ってきます。

それを信じて断捨離していきましょう。

【ステップ③：1週間単位で計画を立てる】

ステップ①で SMART に目標を立てることができた！

ステップ②で断捨離により 2 時間を捻出することができた！

「よし！あとは行動だ！」といきたいところですが、念には念を入れましょう。

次に行うべきは、「計画を立てること」です。

「計画を立てるって、本当に苦手なんです～」という人もいると思いますが、これからお話ししていく通りに、ステップバイステップで進めていけば大丈夫です。

「計画がない＝最初から目標達成をあきらめている」と言っても過言ではありません。

計画は、自分を前へ前へと運んでくれる重要なエンジンです。

計画を立てるための具体的な 5 ステップを以下に解説しますので、ぜひ取り組んでみてください。

ステップ 1：メンターを探す

まず大前提として、目標を達成するためには、**「何をすればいいのか？」**が分からなければ、計画を立てようがありません。

例えば、「フランチャイズでドトールコーヒーを経営したい」という目標を立てたとしましょう。

．．．．．やること分かんなくないですか？

少なくとも僕はよく分かりません。

このように、何をしたらいいのかが分からなければ、計画は立てられないのです。

したがって、メンターを探すことが求められるのです。

メンターとは「先生」と意味です。

自分が達成したい目標をすでに達成している人を探し出し、その人をメンターにしましょう。

インターネットのおかげで、今はメンターを探すのがとても楽になりました。

どんな分野においても、今はインターネット上で情報発信している人がたくさんいます。そういう人たちの中から、自分とフィーリングが合う人をメンターにしましょう。

例えば僕自身は、会社員から独立するとき、「英語をテーマにして個人でビジネスをやっている人」をネットで探し、その人をメンターにしました。

自分が歩みたい道を、すでに歩んでいる人から学ぶのが手っ取り早いです。

ステップ 2 : 目標達成のためにすべきことを洗い出す

無事にメンターを決めることができたなら、その人が発信している情報を徹底的にリサーチしましょう。

そして、**「目標達成のためにすべきこと」**を洗い出してください。

あなたのメンターは、実際に何か具体的なアクションを積み重ねてきたからこそ、その目標を達成できているわけです。

何もせずに目標を達成できるわけがありませんから、絶対何かをやっているはずなのです。それをリサーチしていきます。

例えば僕が独立したときは、リサーチを通して、

- ・ **自分の媒体(ブログ等)を構築すること**
- ・ **無料のプレゼント(=僕の場合はレポート)を用意すること**
- ・ **マーケティングを学ぶこと**
- ・ **文章力を上達させること**

・さらに英語力を高めること

などなど、たくさんの「すべきこと」を抽出することができました。

こういう項目を 1 から自力で考え出していこうとすると、とんでもない時間がかかります。

その意味で、やはりメンターをマネしてしまうのが早いわけです。

「すべきこと」が洗い出せたら、計画が非常に立てやすくなります。

ステップ 3 : すべきことに優先順位をつける

先ほどの僕の例からも分かるように、しっかりとリサーチをすれば、「すべきこと」がたくさん見つかるはずです。

それに優先順位をつけるのがこのステップです。

優先順位をつけるためには、多少の想像力が必要になります。

具体的には「これを最初にやれば、次にこれをやるときに相乗効果が生まれそうだな」ということを想像できる力です。

例えば TOEIC で考えてみましょう。

「スコアを 100 点上げる」という目標を自分が設定したとして、そのためにすべきことを洗い出した結果、「単語を覚えること」と「問題を解くこと」という 2 つが必要だと分かったとしましょう。

あなたならどちらを最初に取り組みますか？

僕なら次のように考えます。

「単語に抜けがある状態で問題を解いたら、正解率が下がって復習が大変になるから、まずは単語をやっちゃおう！」

このように僕は考えるので、優先順位は「1：単語、2：問題を解く」という形になります。

このように考えて優先順位を明確にしていてください。

ステップ 4：優先順位に沿って、毎日の 2 時間に当てはめていく

断捨離によって、最低でも毎日 2 時間を確保できているはずです。

「その 2 時間に」「すべきことを」「1 週間ずつ」「優先順位の高いほうから」当てはめていきます。

例えば、先ほどの TOEIC の例だと、「1：単語、2：問題を解く」という優先順

位になりましたので、次のように当てはめていきます。

月曜日：単語学習を 2 時間

火曜日：単語暗記を 2 時間

水曜日：単語暗記を 2 時間

木曜日：単語暗記を 2 時間

金曜日：単語暗記を 2 時間

土曜日：単語暗記を 2 時間

日曜日：単語暗記を 2 時間

「は？」とあなたは思われたかもしれません。

でもこれでいいのです。

これくらいドラスティックに考えないと、目標は達成できません。

計画を立てるときも、大事なものは「フォーカス」です。

和食を食べるときは「三角食べ」が推奨されますが、目標を達成するときには「一点突破」が重要です。

優先順位の高いほうから、1 つ 1 つを徹底的にクリアしていきましょう。

そのくりかえしが目標を達成することなのです。

ステップ 5 : 1 週間ごとにふりかえる

人間、ブレます。

油断したらすぐにブレますので、自分と向き合う時間を設けることが大切です。

なので、1 週間ごとにふりかえりの時間を取ってください。

土日休みの方なら、日曜日の夕食後などにリラックスしながら自分をふりかえってください。

「この 1 週間は計画通りに進んだのか？進まなかったのか？」

「もし進まなかったのなら、何が原因だったのか？」

「計画を修正するべきか？とりあえず次の 1 週間もこのままいくべきか？」

などの質問を自分に問いかけながら、計画の調整を行ってください。

1 週間おきに計画をメンテナンスできれば、ブレることはなくなります。

逆にメンテナンスを怠れば、間違いなくブレます。これは僕が保証します。

以上の 5 ステップ、

ステップ 1 : メンターを探す

ステップ 2 : 目標達成のためにすべきことを洗い出す

ステップ 3 : すべきことに優先順位をつける

ステップ 4 : 優先順位に沿って、毎日の 2 時間に当てはめていく

ステップ 5 : 1 週間ごとにふりかえる

ですね。

これらのステップに沿って計画を立てていきましょう。

【ステップ④：追い込める環境を作り、行動する】

ステップ①で SMART に目標を立てることができた！

ステップ②で断捨離により 2 時間を捻出することができた！

ステップ③で上手に 1 週間単位の計画を立てることができた！

いよいよ次は実行です！

アクションを通してのみ、頭の中にある未来が現実のものとなるのです。

ただ・・・、「行動すること」はできても、「行動し続けること」は簡単ではありません。

なぜなら、人間をコントロールしているのは「感情」だからです。

僕は図書館でよく勉強しているのですが、過去に次のようなシーンに遭遇しました。

その日、僕は家の近くの図書館で勉強をしていました。

その図書館には「勉強コーナー」として 1 人用の机がいくつも並べられており、僕以外にも様々な人(メインは老人)が学問に励んでいました。

ある程度時間が経ったあと、僕の目の前の机に大学生らしき男性が座りました。

時間はお昼過ぎ、14 時くらいだったと思います。

彼はカバンからおもむろに経済学の教科書を取り出し、勉強を始めました。

5 分後、彼がスマホを取り出しました。

緑色の画面がチラリと見えたので、あれはきっと LINE でしょう。

彼は数分間 LINE を操作した後、再度経済学の教科書へ戻りました。

5 分後、彼がまたスマホを取り出しました。

緑色の画面がチラリと見えたので、再び LINE だったのでしょうか。

彼は数分間 LINE を操作した後、勉強を再開しました。

このような反復が何度も起こったあと、16 時 50 分ごろに彼は「よっしゃ！3 時間近く勉強できた！」と言わんばかりのドヤ顔を周囲に見せつけながら、立ち去っていきました。

あなたはこの出来事から何を感じますか？

僕は以下のように感じました。

「人間の感情ってやっかいだな」

僕はこのように感じたのです。

もちろん、感情そのものを否定しているわけではありません。

ここで言いたいのは、

「集中力を削ぐ原因となる感情はやっかいである」

ということです。

先程の男性の集中力がスマホによって削がれていたのは事実です。

誰から送られてきた LINE なのかはもちろん分かりませんが、いずれにしても、経済学の教科書よりもスマホのほうが、彼の感情を動かす能力は高かったわけです。

「感情が動くことで、集中力が切れる」

この事実をあなたも実感として理解しておられるのではないのでしょうか。

この事実こそが、「行動し続けること」が難しい理由なのです。

でも、そんなことは言っていられません。

目標を達成するには「集中して継続できる力」が絶対に求められます。

では、「感情」に打ち勝ち、行動を続けるためにどうすればいいのでしょうか？

僕の答えはただ 1 つです。

「やらざるを得ない環境を構築して、自分を追い込む」

これが僕の答えです。

歴史を勉強していると、次の言葉によく出会います。

「退路を断つ」

つまり、背水の陣を敷くということですね。

英語にも次の言葉があります。

Burn your bridge behind you.(あなたの背後の橋を焼き落としてしまえ。)

後戻りは不可能で、前に進むしかない状況(=やらざるを得ない環境)を自主的に作ってしまうこと。

それが非常に効果的です。

以下、「やらざるを得ない環境」の作り方を 3 パターン紹介しますので、ぜひ試してみてください。

1. 仲間と勉強会をする

これは手軽で良いのではないのでしょうか。

一緒に勉強できる仲間がいれば、1人でやるよりも明らかに、「頑張ろう」という気持ちが強くなりますし、自分がなまけたら相手に迷惑がかかるわけなので、行動への強制力が働きます。

ただ、1点注意があります。

それは、「なれ合い」にならないように気をつけるということです。

勉強会が単なる傷の舐め合いになってしまったら元も子もありません。

その点だけしっかり注意して、勉強会を行っていきましょう。

2. お金を使う

やっぱり身銭を切った人は強いです。

「気持ちの強さ＝自分を追い込んでいる度合い」と言って間違いないので、これは効果的だと思います。

セミナーに通ったり、塾に入ったり、マンツーマンの指導を受けたり、はたまた

自習室をレンタルしたりなどなど、選択肢はたくさんあります。

「せっかくお金を払ったのだから、頑張らなくちゃ」

こういう気持ちは、自分の行動を後押ししてくれます。

3. 非情な友人に協力してもらおう

これは「非情な」友人であることが重要です。

そういう友人に対して、自分の目標を宣言してしまってください。

例えば、「3ヶ月でTOEICを150点アップさせる！」とかそういう宣言です。

そして、それを実行できなかったときのペナルティも同時に宣言してください。

「達成できなかったらうなぎ屋さんでフルコースをおごる」などはどうでしょうか。

その友人は「非情」なので、目標が達成できなければ、容赦なくうなぎをおごらされるはずです。

フルコースでうなぎを楽しむと、1人1万円程度はかかります。

アルコールをつけると、さらに高額になります。それを全額おごるのは恐怖です。

さらに、実際におごるとなれば、嫌々おごることになるでしょうから「友人関係を失う可能性」という恐怖もセットでくっついてきます。

このダブルの恐怖感こそが、強制力を伴った「やらざるを得ない環境」なのです。

以上の3つの方法、

1. 仲間と勉強会をする
2. お金を使う
3. 非情な友人に協力してもらう

これらの方法によって「やらざるを得ない環境」をデザインしていきましょう。

【ステップ⑤：毎日自分を信じる】

ステップ①で SMART に目標を立てることができた！

ステップ②で断捨離により 2 時間を捻出することができた！

ステップ③で上手に計画を立てることができた！

ステップ④で自分を追い込める環境を作って行動できるようになった！

ここまで順調に進んでこれていれば、目標を達成できる確率は非常に高いと言えます。

しかしながら、ここまで来てもなお、ある条件を満たすことができれば、やはり目標は達成できないのです。

その条件とは、

「自分を信じる」

ということです。

自分を信じられなくなってしまった瞬間に、それまでの努力は水の泡となります。

自分を信じ続けることは、それくらい重要なのです。

しかし、自分を信じ続けることは決して簡単ではありません。

なぜなら、目標は簡単に達成できないからです。

目標達成には、必ず「苦しさ」が伴います。

つまり、「苦しさ」を引き受けられない人は、目標を達成することはできないのです。

「No pain No gain(ノーペイン ノーゲイン)」という言葉があります。

ペインとは「痛み」という意味ですので、直訳すると、「痛みなくして得るものなし」となります。

つまり、何らかの利益を得たい(=目標を達成する)のであれば、それに伴う痛み(=苦しさ)も引き受ける必要があるということです。

目標に向かって努力するときは、正直言って苦しいです。

その苦しさを乗り越えて目標を達成できたなら、想像以上に大きな利益を受け取ることができるのは間違いありませんが、そこに到達できる人は、決して多くないと思います。

なぜなら、人間は元々苦しさを避けるようにプログラムされているからです。

つまり、それが人間の本能なのです。

その意味で、自分を律して努力し続けるのは、本能に逆らっていると言えます。

それくらい大変だからこそ、多くの人は目標を達成できぬまま、挫折してしまいます。

では、どうすれば苦しさを受け入れながら目標に向かって進み続けることができるのでしょうか？

その答えこそ、「毎日自分を信じる」ということなのです。

自分を信じ続けるからこそ苦しさには耐えられる。僕はそう思っています。

以前、僕はメルマガ読者のみなさまに 1 つの問いかけをしました。

「あなたが TOEIC を勉強している理由は何ですか？」

100 名近くの方々にご回答頂きました。

頂いた回答を読めば読むほど、僕自身、非常にたくさんの気づきを得ることができました。

「加齢による認知能力の低下を防ぐための脳トレ」とか「ハイスコアを取って周りをびっくりさせたい」など、目を引く学習動機がいくつもあったわけですが、その中でも特に印象に残ったのが次の回答でした。

「純粋で英語を使って仕事がしてみたいなどの気持ちもありましたが、根底にあるのは自己変革の気持ちです。」

僕はこの方に非常に共感をもちました。

なぜなら、僕自身が TOEIC に取り組んでいる動機は紛れもなく「自己変革をするため」だからです。

昔の話になりますが、大学生のとき、僕は卒業後に「起業をする」か「都市銀行で働く」かの決断に迫られました。

もともと、金融には興味があり、将来的には大規模な M&A 案件に関わることを夢見ていたわけですが、結局起業を選びました。

なぜなら「人と逆にいく」という自分の価値観を守りたかったからです。

当時は大企業こそ安定という認識がまだ一般的でした。

なので、内定を辞退する旨を先方に伝えにいくときは足が震えましたが、決めたからには後には引けません。周囲の人たちの大反対を押し切り、僕は起業することに決めました。(周囲の人々には、揃いもそろって反対されました。)

しかし、つい数年前までは、このときの選択を心底後悔していました。

なぜなら、最初の起業で思いっきり失敗したからです。

文字通り借金まみれとなり(言っても数百万円程度ですが)、その返済のために、日勤と夜勤のアルバイトをかけもちし、リアルに 1 日 3 時間睡眠くらいで働いていました。

大企業に入社したり、資格を取ってその道のプロとして働き始めた同級生たちは、みんなキラキラしていました。

その一方で、僕はアルバイトで昼も夜も怒られてばかりでした。

そんな期間が約 1 年続きました。

不健康な生活が、自分の精神と肉体をむしばんでいくことを、身をもって実感した時期でした。

その後、何とか夜勤のアルバイトはしなくても良くなり、多少は「考える時間」をもつことができるようになりました。

でも、考えれば考えるほど出てくるのは「後悔」だったり「自己憐憫」だったり「怒り」だったりするわけで、全く生産的ではありませんでした。

なので、僕はとりあえず考えることをやめました。

その後、東京での訪問販売業を経て、地元の起業に就職し、昼間は働き、夜は飲み会に行ったり家でネットをしたり・・・、そんな普通の日々を過ごしていました。

でも、そんな自分が本当に嫌になってくるわけです。

特に、Facebook などと同級生のキラキラ投稿を見るときに、強烈に自分が嫌になりました。(SNS は自分がネガティブなときは見るものではありません。)

ある日、いつものように自己嫌悪が陥っていたとき、(そのときはいつもより強めの自己嫌悪だったのですが、)僕はもう吹っ切れることにしました。

「とりあえず、やろう」と。

学生時代にある程度スコアを獲得できていた TOEIC を、もう一回徹底的に頑張ってみようと思えました。

そして、やるからには「満点を取ろう」と決めたのがこのときです。

でも、そこからが苦しかった(苦笑)

TOEIC に対して時間を使うほど、「もしこれで満点取れなかったらどうしよう」という不安が強くなりました。あと一歩というところで 1 年以上停滞したときは、毎日のように「やっぱり自分には無理なんじゃないか」と感じていました。

別に目標を達成できる保証なんてどこにもないわけです。

でも、結果として最後までやり抜くことができました。

最後までやり抜けた理由は、**「毎日自分を信じたから」**です。

毎日不安が襲ってきたのは事実です。事実ですが、それを上回る強さで僕は毎日自分を信じることを心がけました。

不安が襲ってくる度に、「これだけ一生懸命頑張っているのだから、自分は絶対

大丈夫！絶対できる！」と何度も何度も自分に言い聞かせて、自分を信じ続けました。

「seeing is believing」とは「百聞は一見に如かず」という意味のことわざです。

僕は逆だと思います。

「believing is seeing」

信じるからこそ見えてくる。僕はそう確信しています。

これが【ステップ⑤：毎日自分を信じる】ということです。

これができるかどうか、目標達成のための最後の鍵です。

どうか、自分のことを信じてあげてください。

【おわりに】

【ステップ①：SMART に目標をたてる】

【ステップ②：2 時間を捻出する】

【ステップ③：1 週間単位で計画を立てる】

【ステップ④：追い込める環境を作り行動する】

【ステップ⑤：毎日自分を信じる】

この 5 ステップが目標達成のレシピです。

何かに挑戦するとき、僕は昔も今もこのレシピに沿って、目標を料理していきます。

効果は僕が保証します。

ぜひこのレシピを、あなたの人生のレパートリーに加えていただけたら幸いです。

ということで、レポート本編はこれで終わりですが、最後に、時間がある方だけで結構ですので少しだけ与太話を聞いてください。(最後にお知らせも 1 つあります。)

ぶっちゃけてしまうと、僕は次の質問はナンセンスな質問だと思っています。

「どれくらいやれば結果が出ますか？」

例えば、

「どれくらい勉強すれば TOEIC で 900 点が取れますか？」

「どれくらい作業すれば副業での収入が発生しますか？」

「どれくらい本を読んだら頭が良くなれますか？」

とかそういった感じの質問です。

人によって得意不得意があり、性格も異なり、思考パターンも異なり、その他色々なものが異なっている以上、上記の質問に対する答えを 1 つに定めることはできません。

もちろん、その道のプロから直接学んだり、先駆者たちの歩んだ道を調べたりすることで、おおよその数字はつかむことは可能だと思います。

例えば TOEIC においては、実績を出している人たちのブログを読み込めば、どれくらいの学習量でどれくらいのスコアが取れるのかがなんとなく把握できます。

けれどもそれはあくまでも目安です。

そっくりそのまま自分にも当てはまると考えるべきではありません。

あくまでも先生は先生なのであり、自分は自分なのでから。

じゃあどうすればいいのでしょうか？

**自分にはクリアしたい目標がある。でもそのためにどれくらいの時間をかけて、
どれくらいの量の行動を起こせばいいのかわからない。**

この状態って不安だと思います。何とか解決したいと思います。

そこで僕の例を 1 つ。

TOEIC で満点をとるという目標を立てたとき、僕はそのためにどれくらいの勉強量をこなす必要があるのか見当が付きませんでした。

「初めて 900 点台に到達してから 2 年はかかる」とか「10000 問を解くと安定して 950 点以上は取れるようになる」など、いくつかの情報を手に入れることができたが、それが自分に当てはまるのかは分からない。

そもそも満点を獲得するまで自分のモチベーションが続くのかさえ確信が持てない。

そんな状況でした。

そのため、学習計画もスムーズに立てられず、モヤモヤしながら時間を過ごしていました。

しかしある日、突然思考の転換が起きました。

その瞬間、満点のための学習計画が一気に完成し、その通りに進むことによって満点を獲得することができたのです。

この思考の転換こそ、「自分にはクリアしたい目標がある。でもそのためにどれくらいの時間を使って努力をすればいいのかわからない。」という問いに対する僕なりのベストな答えです。

「余力を残して1日を終わらせないこと」

これが僕の答えです。

どれくらい努力したらいいのか分からないなら、とりあえず自分が努力できるだけ努力したらいい(=自分が投下できるだけの時間を限界まで投下すればいい)。

このように思考を転換させることで、僕は一步を踏み出すことができました。

「限界まで頑張った!」と思えるくらい努力できたなら、それで充分だと僕は思います。

仮にそれで目標が達成できなかったとしても、自分はベストを尽くしたのなら、それでいいじゃないですか。だってそれが自分の限界なのですから。

ある日、仕事が終わって帰宅した後、あなたは TOEIC を 1 時間勉強したとします。

充実感と共に就寝準備を済ませ、布団に入る瞬間に、まだ余力が残っているように感じたらならば、あと 30 分でもいいので TOEIC 学習を再開してみてください。

その後、心地よい疲労感と共に、バタッという感じで眠りについてください。

翌朝目覚めたときの気分は、すごく良いはずです。

自分の限界ギリギリまで頑張っていれば、過去のことをグチャグチャ考えたり、未来に対して必要以上に不安になったりすることがなくなります。

なぜなら、そんなヒマがなくなるから。

現在、つまり「今この瞬間」を生きることによって忙しくなれるわけです。

ローマの五賢帝と呼ばれた皇帝マルクス・アウレリウスが著書「自省録」の中で、
「人間各々の価値は、その人が熱心に追い求める対象の価値に等しい」と述べています。

自分が価値あると信じるものを熱心に追い求めること。

自分が定めた目標に向かって、今この瞬間を全力で頑張ること。

どれくらい頑張ればいいのかわからないなら、自分の限界まで頑張ってください。

それくらい本気になれば、目標は間違いなく達成できます。

「死にもの狂いの時期が 3 年、4 年 5 年あるだけで、その後の人生が大きく変わる」 ～マツコ・デラックス～

最後までお読み頂き、ありがとうございました！

以下のアドレスに、ご感想メールなど頂けたらとてもうれしいです

→support@english-for-attraction.info

藤山