

モチベーションを維持し続けられる  
日本一の目標管理のテクニック

# 成功は技術

成功はマネすることができる。

成功すると決める。

大きな成功は、小さな成功の積み重ね。

## 成功の定義

成功とは、  
自分にとって価値のあるものを、  
未来に向かって目標として設定し、  
決められた期限までに、達成する。

## 成功のプロとは？

成功のプロとは、自ら夢を描き、  
それを目標に変え、方法を考えて、  
自分でやれる人間。

そして、失敗しても人のせいにせず、  
自分で責任をとれる人間のこと。

このような人間を**自立型人間**と呼ぶ。

# 成功のための第1原則 「成功すると決める」

谷亮子

「オリンピックで2連覇すると決める」

一生懸命頑張るは当たり前

「日本一になると決める」

# 成功のための第2原則 「大きな成功は小さな成功」

夢のような成功は偶然には起こらない。

スモールステップの原則

小さな成功の積み重ねの先にしか、  
大きな成功はあり得ない。

# 成功のための目標設定

「成功の技術」を身につけた人は、何度でも、  
何をやっても成功することができる（リピート容易の法則）

「成功する」と決めるとは、大きな夢を描き、  
その夢を具体的な目標に変え、目標に近づくための  
具体的な方法を考え、毎日やり続け、自分でやり切ること。  
そして、最後まで自分で責任をとること。

良いノウハウ・技術を知ったら、  
迷わず行動に移すこと（くじ引き理論）

## 大きな夢を描く

セルフイメージを引き出し、高める。

鮮明にイメージできることは必ず実現できる。

ただし、セルフイメージを超えて成功することはない。

# 書いてイメージを強化する

夢は思っているだけではかなわない  
成功のプロはみんな書いている。

書くことは思考の現れ。

たくさん考えている人はたくさん書ける。

たくさん考えている人は気づく力が高まり、  
行動の質が高くなり、成功に近づく。

# 書いてみよう 1

あなたの夢を具体的に  
書いてみてください。

## 書いてみよう2

夢を実現したときの自分は  
どんな姿か、書いてみてください。

# 夢を具体的な目標に変える

夢と目標は違う。

夢を具体的な目標に変えなければ、行動に移せない。

直近の目標設定で成功体験を味わう。

## 書いてみよう3

目標を書いてみてください。

達成する日時を決めてください。

# 目標により得られる利益を 事前に決めておく

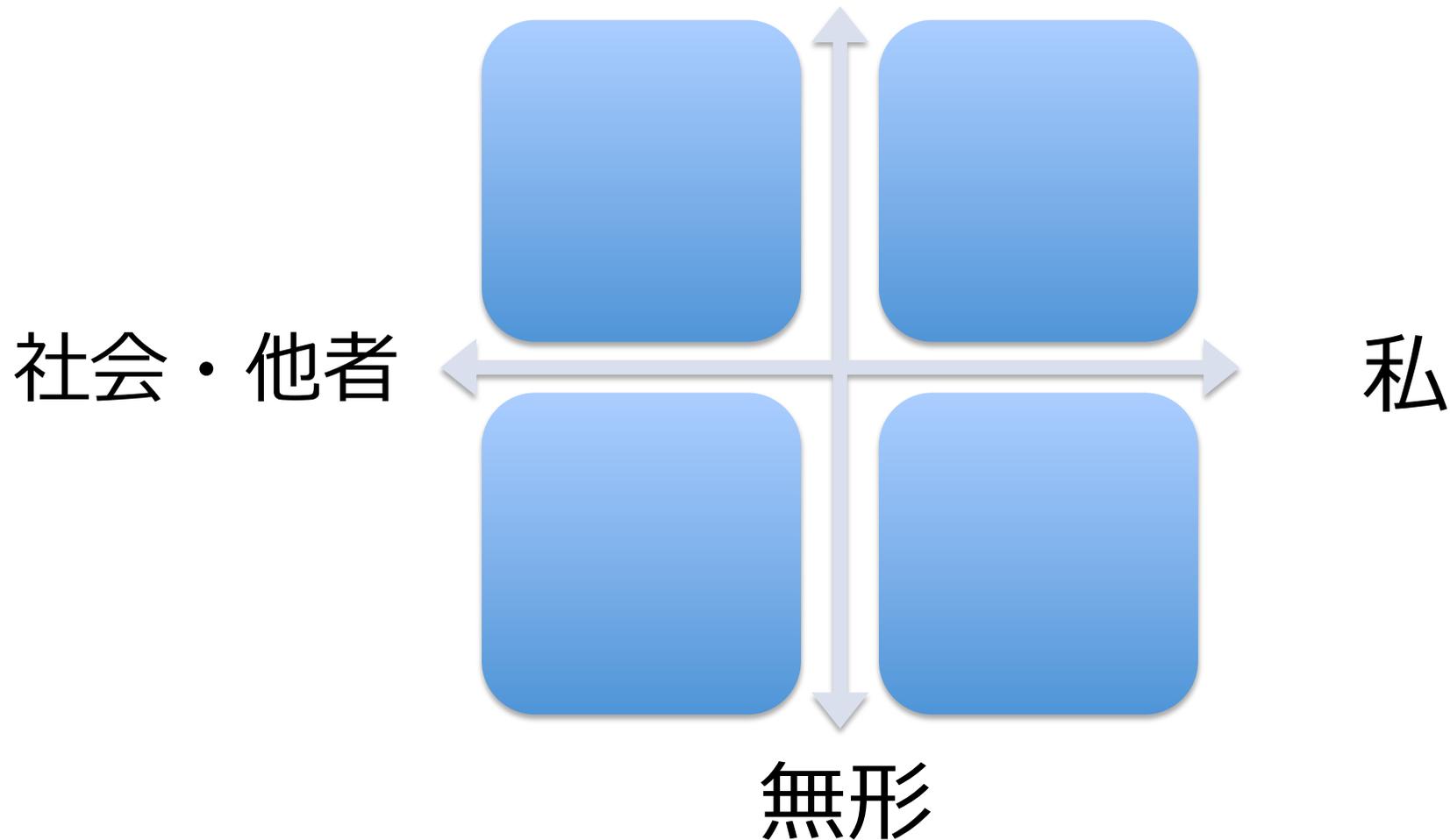
やる気を維持・継続していくために、目標を達成した自分に対するごほうび = 「目標により得られる利益」を事前に考えておく。

最も大切なのは心を満たす無形の目標 = 人格目標・道徳目標  
目標達成から得られる充実感、満足感、達成感、  
人間的成長によって得られる自信、  
周囲から認められることで得られる自己肯定感。

それらによって、成功にリーチする確率は高くなる。

# 書いてみよう4

## 有形



## 成功の技術

確実にイメージできる2週間先の  
目標設定から始める。

確実に達成できそうな目標に挑戦し、  
成功を繰り返すことで、  
目標設定のコツと自信をつかむ。

誰でも最初は、  
2週間先の目標設定から始める。

## 書いてみよう5

2週間後に達成したい目標を  
書いてみてください。

ここでは2週間後に確実に  
達成できそうな目標を書いてください。

# 成功の技術

目標までの正確な距離を測る

目標 = 期間 × 難易度

# 目標設定の失敗例

1. 「ルーティン目標」を目標にしている
2. 単位がそろっていない
3. 感情面が目標になっている
4. 数値化できない目標はない
5. 目標がノルマになっている

## 書いてみよう6

2週間後の目標達成時の自分はどんな姿か、具体的に書いてみてください。

多ければ多いほどイメージが高まっている証拠です。できるだけ数多く書き出してみましよう。はじめてで5個以上書けた人はエクセレントです。

# 成功のための準備と実践とは？

目標を達成するための方法を考え  
自分でやり切り、  
最後まで自分で責任をとること。

## 書いてみよう7

2週間後の目標達成のために、  
やることを書いてください。

まずは、今考えられるベストな方法を  
できるだけ数多く書いてみてください。

# 方法を考える＝完璧な準備

「成功のプロ」は準備力が高い。  
完璧な準備で物事にのぞみ、持っている能力、  
エネルギーを最大限に発揮している。

完璧な準備を行えば、「失敗するかもしれない」という  
未来への不安が消え、「できそうだ」という  
期待が高まって、やる気のスイッチが入る。

完璧な準備とは、目標達成の前に立ちふさがる  
未来の壁・問題を予測・予言して、  
解決のミサイルを撃ち込んでおくこと。

# 成功の技術

予想される問題点を洗い出し、  
解決策を見つけておく（建設的パラノイア）

問題は発生と同時に答えを背負っている。

## 書いてみよう 8

2週間後の目標達成を目指す上で、  
今「予想される問題点」を4つの共通観点  
それぞれについて洗い出してみてください。

- ・心
- ・技
- ・体
- ・生活

## 書いてみよう9

「8」で書き出した予想される問題点に対応させて、その解決策まで事前に考えてしまいましょう。

- ・心
- ・技
- ・体
- ・生活

# できることの継続とやり切りで 心を強くする

## 期日目標

「いついつまでにやる」と期限を決めて  
取り組む具体的な行動。

## ルーティン目標

「毎日やり続ける」具体的な行動。

# 成功の技術

ルーティン目標で、目標のかたよりや抜けを防ぐ

繰り返しやり続けることが重要。  
はじめから無理な目標を立てず、  
できることから実践していく。

ちょっと変えたら、大きく変わった。  
できることの継続とやり切りで、心が強くなり、自分が変わる。

ルーティン目標は優先順位をつけて、ならべ変え、  
常に優先順位の高い行動から実践する。

## 書いてみよう 10

「いついつまでにやる」と期限を決めて  
取り組む「期日目標」を書いてみてください。

できるだけ沢山書いてください。

10個以上書けたら、  
目標設定の初心者としてはエクセレントです。

# 書いてみよう 11

毎日やる必要がある、あるいは毎日やると決めた「ルーティン目標」を書いてみてください。

家庭面、仕事面で5個以上書けたら、初心者としてはエクセレントです。

# 成功のための心づくり

手入れを怠ると思いは枯れる、劣化する

いつも失敗する人の3パターン

1. 目標がない人
2. 目標を忘れてしまう人
3. 目標を途中であきらめる人

## 成功の技術

幾重ものセルフコントロールで目標を腐らせない

1. 目につきやすいあらゆる場所に目標を張る
2. 人に伝えて自分を追い込む
3. イメージを言葉に出して口に出す（決意表明、セルフトーク）
4. 常に実力を発揮できるようにするために、自分なりの動作を決めておく（向上ルーティン、切り捨てルーティン）

## 書いてみよう 1 2

周囲の人に自分のやる気を伝える言葉  
「成功へ導く決意表明」を考えて、  
書いてみてください。

# 成功のための日誌

## 日誌は究極のスモールステップ

日誌とは、毎日の「できたこと」と「できなかったこと」を仕分けし、明日の目標を具体的に立てたり、「心のつぼ」に元気を満たすものでなければならない。

# 日誌の5つの効用

1. 過去の仕分けと未来へのチャレンジ
2. 「心のつぼ」に元気を満たす
3. 人生の質を高める
4. 「心、技、体、生活」で一日を  
確認・反省・改善
5. 失敗を「切り捨て、ネクスト！」  
プラスの気持ちで一日を終える

# 反復連打で技術を定着させる

1. 大きな夢を描く
2. 夢を具体的な目標に変える
3. 目標達成のための方法を考え、「これでやれる」という自分への期待感を高めて、やる気にスイッチON
4. できることの継続とやり切りで心を強くする
5. 考察と手入れで心を整理する
6. 培った自分の強みを広め、周囲から認められる。そして自信を持つ
7. そして、自己実現した別の生き方、人生に到達する