

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

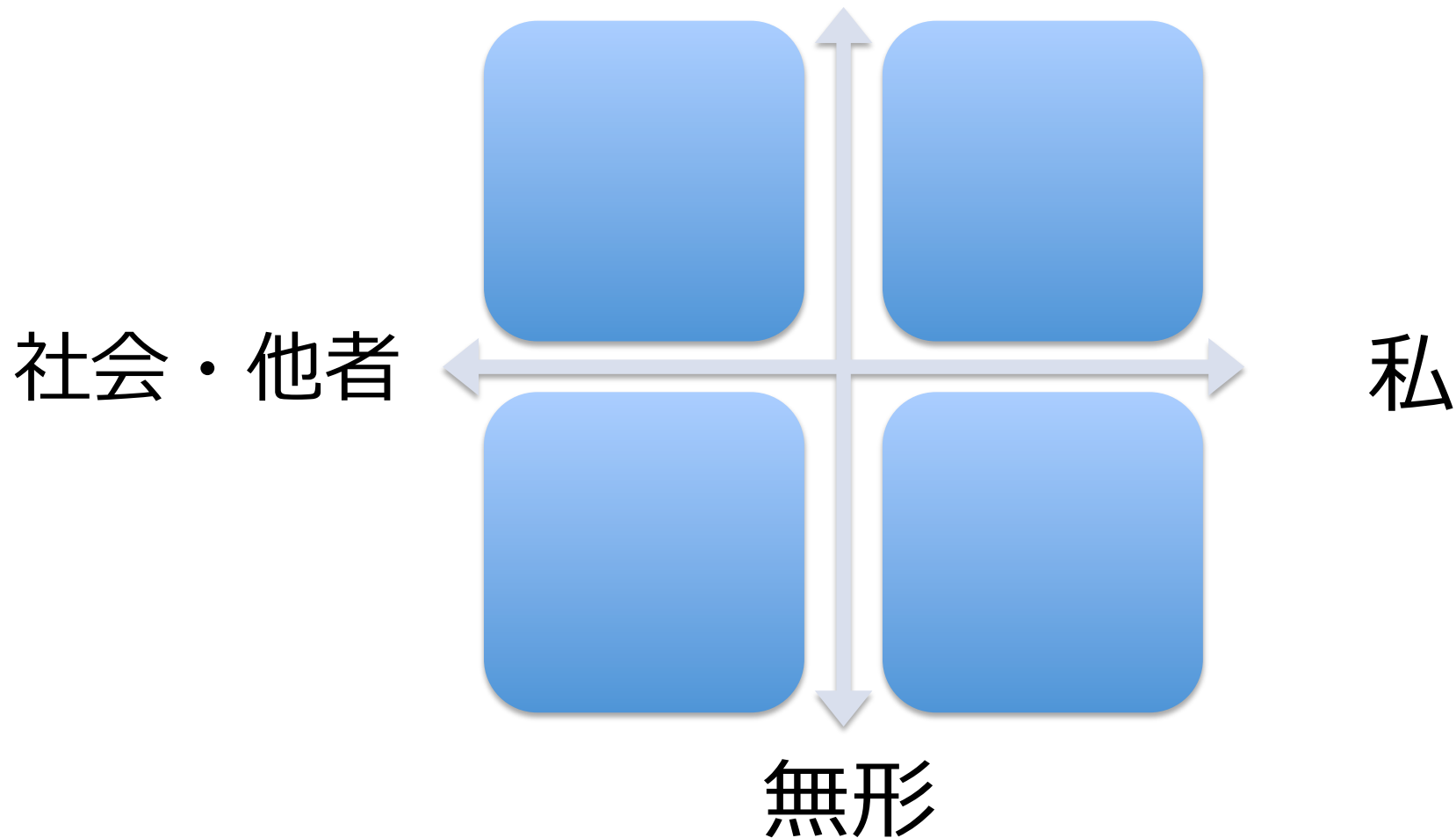
やる気を維持・継続していくために、目標を達成した自分に対するごほうび = 「目標により得られる利益」を事前に考えておく。

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