

CLUBJEPENSE201810

目標達成について

願望、すなわち目標に対する姿勢は？

- ▶ ほとんどの人が今の自分に満足していない。それは、今の自分ではなく、別のどこかに「理想」とする何かがあるから。
- ▶ 「理想」とは何か？ 「理想」の意味自体を無条件に受け入れず、まずは自身の中で再確認してみることに。
- ▶ いずれにせよ、我々は常に「まだ見ぬ未来」に翻弄されている。その理想は一体どこから沸いたのか？ 何を根拠に理想としているのか？

願望実現には絞るべき的がある

願望実現に必要なポイントは3つ

- 1、メタ思考
- 2、習慣を変える
- 3、環境を変える

この3つができないと願望実現は非常に難しい

「メタ思考」は最重要だが・・・

「環境と習慣を変えること」 自体を目標に持つ

- ▶ 一見逆説的だが、夢を叶えるには、前段階として環境と習慣をその目標に即したものに換える必要があり、そこに焦点を合わせるくらいのことをすれば割とそこまで苦勞なく半自動的に夢はかなっていく。
- ▶ 環境と習慣を換えるために、今何をしているか？
- ▶ 今日は特に、この部分に関して具体的に何を意識すべきかについての講義。

「目標達成」の仕方とは？

- ▶ 環境と習慣を変えることを目標としよう、と一言で言っても、ほとんどの人が目標達成の仕方自体をわかっていない
- ▶ 目標達成はどうすればなされるのか？ 「がんばって行動する」では大体達成されない。ちょっと考えてみよう。
- ▶ 基本的に目標達成の上級者から直に教わることが必須。なぜなら、今自分が理想の自分ではないのは達成の仕方がわかっていないから
- ▶ 目標達成の上級者がやっていることとは・・・？

目標達成を甘く見るな

- ▶ 熱血体育会系に近い内容になるが、目標達成は甘くない。多くの人が今の日常や思考、感覚のままに目標達成が可能だと思いきすぎている。だから上位数%のみが夢を叶え、あとは下界の民に成り下がるということを強く肝に銘じろ。
- ▶ 基本的に今の自分のまま目標が達成できると思わないこと。意識や行動のパターンを確実に変えないと目標は達成できない。
- ▶ 「私はみんなとは違う」というプライドを常に高く保つこと。プライドだけが頭一つ抜け出るための糧となる。

努力は必ず報われる。

もし報われない努力があるのならば、

それはまだ努力と呼べない。

王貞治

目標達成に努力は必須、問題は努力の仕方である。

- ▶ 王貞治氏の名言に代表されるように、なにかしら成し遂げようと思うのなら、夢を実現しようと思うのなら、努力は必須である。努力がキライとかいうのは、ごはんを食べるのに箸がキライと言っているのと同じで、じゃあ誰かに食べさせてもらいたいってことか？ みたいな話になる。
- ▶ まず「努力」という言葉から自分なりに解釈を変えていくこと（デコード）努力がキライとかできないのは努力という言葉自体に変な意味を関連付けているから。

「努力」の意味を捨てる、変える

- ▶ 一般的な努力の意味「目標の実現のため、心身を労してつとめること。ほねをおること」この心身を労するとかほねをおるの部分に抵抗感を持ちすぎているのが普通の人。コレでみんなイヤになる。
- ▶ 抵抗感や嫌悪感を感じる言葉は全て、自分の都合のいい意味に変えてしまうこと。人は言葉の持つ意味で自分の行動を制限するから。言葉は全て、自分の扱いやすい形に変えるのだ。
- ▶ 例：努力⇒やればやるだけあとでラクになるもの
- ▶ 例：努力⇒収入を一桁上げるために必須のパーツ

努力を何に対して加えていくか

- ▶ 自分で扱いやすい意味に変えたら、その努力を何に対してかけていくかを明確にすること。
- ▶ 例：自分の商品が売れない⇒マーケティング力やセールス力がない⇒マーケティングやセールスの学びが足りてない⇒マーケティング・セールスの勉強に対して努力をかける
- ▶ 当たり前のことのように読めると思うが、努力の方向性やかける場所が明らかに間違っているケースが多い。常に逆算して努力の対象を設定すること。

一般的に、目標達成は三段階で設定が吉

- ▶ 目標は「短期目標」「中期目標」「長期目標」の3つを設定すると扱いやすくなる。1つだけの目標にすると逆に扱いにくい。
- ▶ 短期目安⇒数週間～一ヶ月 中期目標⇒3ヶ月～1年 長期目標⇒3年～10年 期間は自分が意識しやすい期間で構わない。
- ▶ 短期⇒今できること、今日やれること 中期⇒今足りてないもの 長期⇒人生単位の視点

全ては長期目標のために

- ▶ 長期目標とは、言い換えると「自分の夢を実現する」とか「自己実現」とか「人生の創造」みたいな部分と直接関係するものでいけ。
- ▶ 中期・短期は長期を叶えるための何かである。それ単体で存在するものではない。例えば長期が「家を買う」とかなら短期に「毎日ジョギングする」とかを入れるのは関連性がない。長期からの逆算で今日できる何かを具体化する。常に抽象度高（長期）⇒具体度高（短期）の考え方で。
- ▶ これも結局「構造」の話になる。常に構造を見極めよ。

長期目標で遠慮すんな

- ▶ 長期目標でムダな遠慮はしないこと。こんなところで謙虚さを発揮すれば夢など叶うわけがないと心得よ。
- ▶ 今の自分から見たら到底ムリだと思うような何かが目標であって当然だ。そんなことより「大して何もしてない、できてない」と思いながら死ぬことの方を本気で恐れる。
- ▶ 自分のパーソナリティ、自信のあるなし、資質のあるなしなどを考慮するのは中期・短期の方の話。長期目標は単に「ああしたい」「こうなりたい」だけの純粹さでいけ。

中期目標はパズルのピースで捉えよ

- ▶ 長期目標を考えたら、中期目標の方で、それに対してセクション分けをしていく。長期が完成したパズルとして、それを区切るのが中期。
- ▶ 基本的に足りてないピースを洗い出し、苦手とか抵抗感とかに目を背けないこと。また、足りてるピースはそれでOKなのではなくて、もっと洗練させるよう意識すること。
- ▶ 中期の達成具合で長期目標が変化することは多い。人は成長すれば考え方など一瞬で変化するのだ。気にするな。その都度設定しなし、軌道修正は日常的に。

短期目標は行動量換算できるものがヨシ

- ▶ 中期で割り出したピースに対して具体的に加えていく努力を設定するのが短期目標である。
- ▶ ピースの集合体ではなく、ピースそのものを完成させるために今日、今できることを超具体で考えよ。
- ▶ 基本的に短期目標で達成することで大きな結果など出ない。それが当たり前。結果うんぬんは中期以降でわかるものであって、短期にそれを望むのは図々しいくらいでいけ。
- ▶ 具体的に数値化できるものを短期目標にすること。人は「数字」によくも悪くも翻弄される性質を利用しろ。

短期目標は日付と時間の管理から

- ▶ 「今週末までにブログ10記事書く」「22時までにPDFを仕上げる」「午前中にワークアウトを済ませる」など日付と時間と数字で短期目標は区切って管理すること。
- ▶ 自分を制御できない場合はポモドーロテクニックを使え。25分仕事5分休憩のサイクルを繰り返すやり方。スマホのタイマーなどでやると便利。
- ▶ 目標達成の上級者は集中力が高いし、集中力を高めることに集中力を使っている。

自律できないなら自律できる努力をしろ

- ▶ 短期目標で出したものが、今日すべきことだが、それをできないのは「自律できていない」ということである。
- ▶ どうすれば自律できるようになるのか考えること。極端な話、長期目標が「自立できるようになること」で中期目標が「自律できるようになること」短期が「自律できるために今日コレをする」でいいくらい重要。
- ▶ なぜ自分を律することができないのか？ 意志力の弱さか、恐怖心の強さか、何かを避けているのではないのか、など自分で見極める。それに対してやれることをやれ。

自律に感情を持ち込むな

- ▶ 自律できない人の多くは、感情を重要視しすぎているのと、自己同一化が激しいこと、因果論重視が挙げられる。因果論は捨てる。そしてスキゾができていない。
- ▶ 目標達成に個人的な感情は一切必要ない。システムチックに考える、構造的に捉える、を徹底すること。その徹底がないと自律から遠ざかるし、感情を優位にしがちである。
- ▶ 短期目標は自律姿勢が全てとも言える。やれない、できない、を自分に許すな。やるしか選択肢に入れないこと。

自律と欲望

- ▶ 人は自分の想像の何倍も欲望に弱い生き物である。目標を達成しようと思ったらなんらかの欲望を切り捨てる覚悟はある程度必要になると心得よ。
- ▶ 例えば「怠惰」「甘え」「めんどくさい」も欲望の一形態である。常に時間（最も貴重なもの）と天秤にかけ、今やっていることは欲望ではないのかと自問していくこと。
- ▶ 欲望は時間を貪る。時間を貪るだけでなくその後の思考の平均値を下げる。欲望に目を光らせろ、安易に流れないこと。

自律できないなら外部監視システムに頼れ

- ▶ 目標達成には「インプット」「アウトプット」「フィードバック」が非常に有効である。この3つを自己完結できるのが自律であり、それができないのであればそれぞれを他者に頼ること。
- ▶ 大体の自律できない人は、他者からの監視には弱い。他者に対してアウトプットをし、他者からのフィードバックを得られる環境を自分に課すことで自律に近い状況を得られる。
- ▶ 監視されるのはイヤなはずだ。イヤなことが余裕でできればステージが上がると心得よ。イヤなことを浅いレベルで避けるから何も達成できないのだ。

自律できないなら体を動かせ

- ▶ 結局頭でいろいろ考えるから動けなくなることがほとんどである。考えて悶々としてしまいそうになったら有無を言わさず体を動かすこと。頭より体に動くことを覚えさせればイヤでも勘は磨かれるし、鋭くなる。
- ▶ 体の動かし方の例⇒積んでる本を開いて読む、ブログ・SNSなどを起動し一言でも打つ、仲間・同志にメッセする、10分外を散歩するとか走る、トイレ掃除をするなど。要は考えて悶々とし始める時間を自分にいかに作らせないか。

自律できないなら「所属」しろ

- ▶ 結局、人は環境に即して行動する。自律できる者、もしくは自律を目指す者がいる環境に自ら身を置けばイヤでも同じように行動するようになる。自分ひとりでやる自律ほど難しいものはない。
- ▶ 思考も行動も自律できるかどうかが大きなキモ。今自分のいる環境は思考や行動を自律させるようなものか？
- ▶ 自律できている者、目指す者しかいない場所にいるかいないかでその後が大きく分かれる。いなければ自律だけに時間がかかって目標達成が遠のくといっても過言ではない

自律できないなら退路を断て

- ▶ 逃げ道、退路を残しておいて目標達成なんかできると思うな。逃げ道、言い訳の余地、許してもらおうと思う姿勢、これらは全て目標達成の大きな邪魔になる。
- ▶ 退路の断ち方1、自分にとって痛恨の極みとなるような誰かに「〇月〇日までにコレを達成します」と宣言する。
- ▶ 退路の断ち方2、ムリ目の先行自己投資をかます。
- ▶ 退路の断ち方3、自慰行為を禁じろ（いろんな意味で）

短期目標の数字で日々確認

- ▶ 基本的に最初に逆算をやれば、短期を確実にこなすことで自然と長期目標に近づくもの。短期目標をこなしていないのに長期や中期に変化が起こるわけがない。達成できてるかどうかは短期目標の数字で確認していくこと。
- ▶ おおらかに長期目標を持ち、しかし職人のように緻密に厳しく短期目標を追え。短期目標が余裕になれば中期も長期もいずれ余裕になる。
- ▶ 孤独とストイックに美学を見いだせ。

目標は常時変化する

- ▶ 行動が変われば意識が変わる。意識が変われば当初抱いていた理想が途端にくだらなく見えたり必要なく思えることは当然だ。最初の目標がいいように見えなくなったらそれは成長の証、喜ばしいこととして軌道修正を加えること。
- ▶ 目標の変化に応じて環境や人間関係を乗り換えていく身軽さと柔軟性を忘れないように。上を目指すのにしがみつくなりすぎない。
- ▶ 万物は変化するのがデフォルトだ。変わらないことを恐れる。

目標達成は「孤独」と「連帯感」の二刀流で

- ▶ どの分野どの状況の目標であろうと孤独との戦いになることは必然である。目標達成に他人の目を気にする余地はない。しかし、孤独強者同志の連帯感ほど強力なエネルギーはない。孤独強者の仲間はいるか？
- ▶ 孤独強者と積極的につるんで高みを目指し、スキゾであれ。孤独であり、仲間がいる、という環境を持つこと。
- ▶ 孤独だけが持つエネルギーがある。それを手懐けることで得られる境地を目指せ。

目標達成にデコードは必須

- ▶ 目標が達成できないのは、モノゴトへの優劣、二項対立の意識が強すぎることに起因する。自分がどこに優劣をつけているのか、とことん向き合って死ぬ気で逆転させ、それをなじませること。
- ▶ 今まで当たり前前だったものを異常とせよ、それまでムリとしていたものを普通とせよ、過去でキライだったものを好きになれ、抵抗感や嫌悪感を好機と意味づけよ。二項対立からの脱却とはこういうのからいくこと。
- ▶ 個人的感情を横目で見て嘲笑え。感情は意識レベルによって進化するものである。少しも重要ではない。

常時、スキゾであれ

- ▶ 目標達成とスキゾは密接な関係がある。目標達成の達人は自覚のあるなしに関わらず大体スキゾ。
- ▶ ルサンチマンは目標達成がド下手くそ。逃げの常習だから。ルサンチマン脱却を本気で意図すること。自分に言い訳を許すな。それは麻薬である。
- ▶ 目標と自己同一化が激しいとどこかで折れる可能性が高い。自分の目標でありながら自分の目標ではないとするクールな姿勢を意識せよ。

明日に延ばしてもいいのは、
やり残して
死んでもかまわないことだけ

パブロ・ピカソ

今日できる最大限を常に。

以上、ありがとうございました。