

# KENKO TIP

2016年8月4日

ゴルフにも名言がありました

勇氣とは無鉄砲(recklessness)とは違うのだ。  
勇氣あるショットは、その結果がよかろうと悪かろうと、  
それ自体に価値があるのだ。 Jack Nicklaus

## 達成力を高める習慣

MD. ネット 佐野 秀典

精神科医として、スポーツでもビジネスでもある共通する3つの傾向があることに気づきます。

### 1. 達成可能な小さな目標を設定できる

オリンピックに出場したい、金メダルを取りたい、売上を\*%アップさせたいなど、「目標」があることは大前提ですが、目標が大きいと、意欲と集中力を維持するのはどんな人でも容易なことではありません。達成までの長い道のりのメンタルコントロール、これが鍵を握ります。達成がすぐにできるような小さな目標を持ちましょう。やれば必ずできることを必ず超える。これは自分との約束です。無意識のうちに自分の中で、自分は達成している、継続しているという自信が醸成され、そして意欲と集中力が持続するので

す。目標を思い切り小さくしてみましよう。

### 2. 部分達成を評価する習慣

自分に対して、周囲に対しても、できていないことよりも、できていること（部分的に達成しているところ）だけを評価する習慣を持ちましょう。例えば、ダイエットをしようとして、ビールを完全に辞めるのではなく、「ビールを今日は1杯にできたぞ」という具合に。飲んでしまった、というマイナスの部分に気をとられる人は自らエネルギーを低下させる人です。「えーい今日は飲んじゃえ。おっと、待てよ、1杯にしておこう」と思って歯止めが効いた自分を「よくやった」と評価する。できれば口に出して脳に届けましょう。決して自分に甘くはありませんよ。これは達成力を高める戦術！できていることが記憶の中にしっ

かり残っていきます。また周囲に対してもそのような目を持つと、その人の良さを自然に引き出すことにつながります。

### 3. 勇氣を持って行動したこと自体が価値

勇氣とは、陰性感情（不安、躊躇、恐れ、緊張など）に行動が制限されず物事に立ち向かっていく積極的で意欲的な心理的状态をさします。行動しなければ達成はありません。行動を制限する陰性感情を乗り越えるには、日々の小さな達成習慣が強い支えとなります。そして、結果よりもその勇氣をもった行動自体に価値があると思うこと。そう思える人は行動の量が増え、達成率が高まっていくのです。

日々の仕事で様々な目標達成と戦っている皆さんへ参考にできれば幸いです。