

燃え尽き症候群にも、達成中毒にもならない

しなやかに理想の人生に向かって目標達成しよう!

～目標達成レッスン～

株式会社クラ・モチベーション
代表取締役

倉持 淳子 (くらもち じゅんこ)

明治大学卒業後、教社を経験し、2001年飲食関係の情報サイト、株式会社ぐるなびに入社。歩合制の営業職になる。腰掛のつもりが、入社2年目に社内初の年間MVPを受賞。翌年には、営業のチームリーダーに。それ以降4年連続で年間チーム達成記録を樹立。入社5年目にしてグループマネージャーに就任。社内初のグループ年間達成記録を樹立。60か月連続達成記録を持つ。2009年自力育成カンパニー株式会社クラ・モチベーション設立。



はじめまして、倉持淳子と申します。私は現在、株式会社クラ・モチベーションの代表取締役として、目標達成をテーマに研修、講演活動をしています。前職はぐるなびで東日本統括リーダーをしていました。リーダー就任後3か月で、それまで目標達成率50%だったブロックを目標達成に導き、前年対比167%増を果たしました。営業実績ではぐるなび初代MVP。60か月連続目標達成（未だに塗り替えられています）。この実績を書いた理由は「目

標を達成する技術がある」ということを知っていたからです。

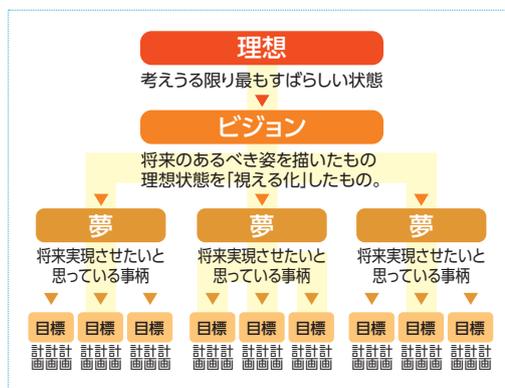
行動が続く目標設定の方法

私が他の人に比べて、特別に優秀だということではないと思います。ただ、他の人よりも「目標を達成する！」という強い気持ちがあり、目標達成のためにはどうすればいいのかわ真剣に考えていました。おそろく真剣に達成したいことであれば、具体的な目標を設定し、実現のため

の行動を続けるはず。いかに行動を続けられる目標を設定するかが重要なことです。

また「なんのためにその目標を実現するのか」を明確にすることも重要です。私自身、目標達成を60か月続けた後、61か月目に挫折を味わいました。「数字を達成してきた自分の人生ってなんだったの。これだけ頑張ってきたのに」と。「目標達成中毒」「燃えつき症候群」を経験したからこそ、人生の幸せにつながる目標設定の重要性を実感しています。

図1をご覧ください。目標設定は、理想↓ビジョン↓夢↓目標↓計画と考えることで、理想と目標が直結するようになります。その結果、



■ 図1 理想・夢・目標などの関係図

目標を達成しようと追っている途中で「私、なんでこの目標を追ってたんだっけ?」「これって、本当に私がやりたいことだったっけ?」という状態になることを防げます。

この方法は、私だけでなく他の人でも実証済みです。私が主催し、名古屋と東京で行っている「目標達成倶楽部」では、まず理想を考え、そこから夢、目標、計画と落とし込むワークショップを実施しています。

この方法を取り入れた皆さんは、どんな性格が前向きになり、新しいことにチャレンジできるようになりました。その結果、起業した人、月収が3倍に増えた人、役職をもらえた人など、本当に様々な変化が起きたことで、これは絶対に使える目標設定方法だと確信しました。

「理想」を「ビジョン」にする

まず理想を考えます。理想は「状態」であり、様々な要素が組み合わさって一つになります。

年収が1000万円、家族は仲良く、家はナチュラルな無垢の木の一軒家で、可愛いマルチーズの犬と子供たちが遊んでいるのを夫婦で仲

良く見ている。職場では部下に「Aさんのお陰で楽しく仕事できます」と言われ、上司には「お前が俺の部下で本当によかった」と言われている。心はいつも穏やかで満ち足りた状態で、常に新しいことにチャレンジすることにワクワクしており、周囲の人全てが味方だと感じ、いつも心から感謝している状態。

こんな風にイメージを膨らませて、自分が生きていくのに必要な要素を全て網羅して書くことによって、「まだ、たどり着いていない最高の状態」である「理想」が、現実に引き寄せられていきます。

理想を書き出すときに、全ての要素を網羅するために参考になるのが図2です。図2を参考につくり上げた理想をひと言で言語化したものが「ビジョン」です。なぜ理想だけでなく「ビジョン」をイメージするか。名画で考えてみましょう。

髪の毛が真っ黒で、薄いベールをかいたほりの深い顔立ちをした女性が、腕を前に組み、真っ黒いゆつたりとしたワンピースを着て、笑みを浮かべて座っている

という状態を説明するよりも、ひと言「モナリザ」と説明したほうが分かりやすいですよ？ 理想を書

き出すことももちろん重要ですが、その状態をひと言で表したものを覚えるほうが楽なうえ、常にその言葉を唱えられ理想状態をイメージした後は、その状態をひと言で表す言葉を考えて常に口ずさめる状態にしておくと、理想の生活がより早く実現できるようになります。

理想を夢に、夢を計画に

ビジョンの次に、今度は一つひとつのパーツとしての「夢」を考えていきます。例えば、無垢素材の一軒家を手に入れる／可愛い犬を飼う／会社で部長になる、などです。ビジョンがジグソーパズルのタイトルで、

夢がそのパーツとイメージしてください(図3)。ビジョンを現実として考えたときに、夢がそのパーツであり、それを集めてくることで、理想の状態を実現するというイメージです。ひまわりのジグソーパズルに、モナリザのジグソーパズルのパーツがあっても、ひまわりは完成しません。理想状態をイメージしてから、パーツである「夢」を集めることで、夢が叶った後に「こんなハズじゃなかった」ということがなくなり、「夢が叶ったのに、なぜ、空しいのか」ということがなくなります。

そして夢まで落とし込んだら、今度は目標と計画を考えます。イメージでいうと、家を建てるための「設

計画」が「目標」です。家は想像図だけでは建ちません。設計図が必要で、さらに言うと、設計図があっても工程表がないと、家を建てることはできません。この「工程表」が「計画」と考えてください。

このように、理想からトップダウンで計画まで落とし込むことで、目標達成への軸がきちんとできるようになります。また「目標達成したものの、なぜかしっくりこない」ということもなくなります。

ぜひ、ご自身の理想状態を描くことをじっくり時間をかけて行ってください。理想状態を描き、目標に落とし込むことで、目の前のことに集中できます。

状態としてどうありたいか考える

仕事(ビジネス)

- どんな仕事をしたいか?
- 仕事を通してどんなことを得たいか?
- 仕事での人間関係はどうありたいか?
- どんな働き方がいいか?

お金(資産・収入)

- どのくらいの収入を得ていたいか?
- どのくらいの資産を持てたいか?
- 資産的なもので持てたいものは何か?
- どんな収入の得方をしたいか?

愛(家族・友人・コミュニティ)

- 家族とはどんな関係を築いていきたいか?
- 友人とはどんな関係を築いていきたいか?
- どんなコミュニティを築いていきたいか?
- 家族のなかでどんな存在になりたいか?

ライフスタイル(生活スタイル・生き方)

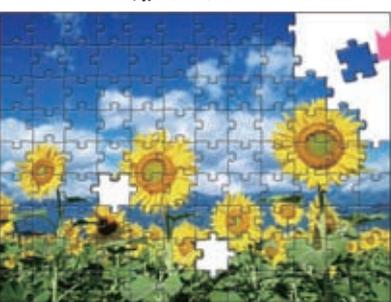
- どんな生活スタイルで生活したいか?
- 仕事とプライベートのバランスは?
- どんな空間で生活したいか?
- どんな人だと評価されたいか?

美・健康(見た目・健康状態)

- どんな健康状態でいたいか?
- 見た目はどうありたいか?
- どんな心の状態で生きていきたいか?
- 肌の状態・髪の毛はどうありたいか?

図2 理想を書くときに必要な5つの要素

ビジョンという名の絵(理想)を形づくるパーツ



シグソーパズルなので、1つくらい欠けても絵だと分かるが、欠けが多いと何か分からない

図3 夢を考えるイメージ