

目標設定と達成に向けて

講師：

John Macko and Pat DeCaro
2008年8月

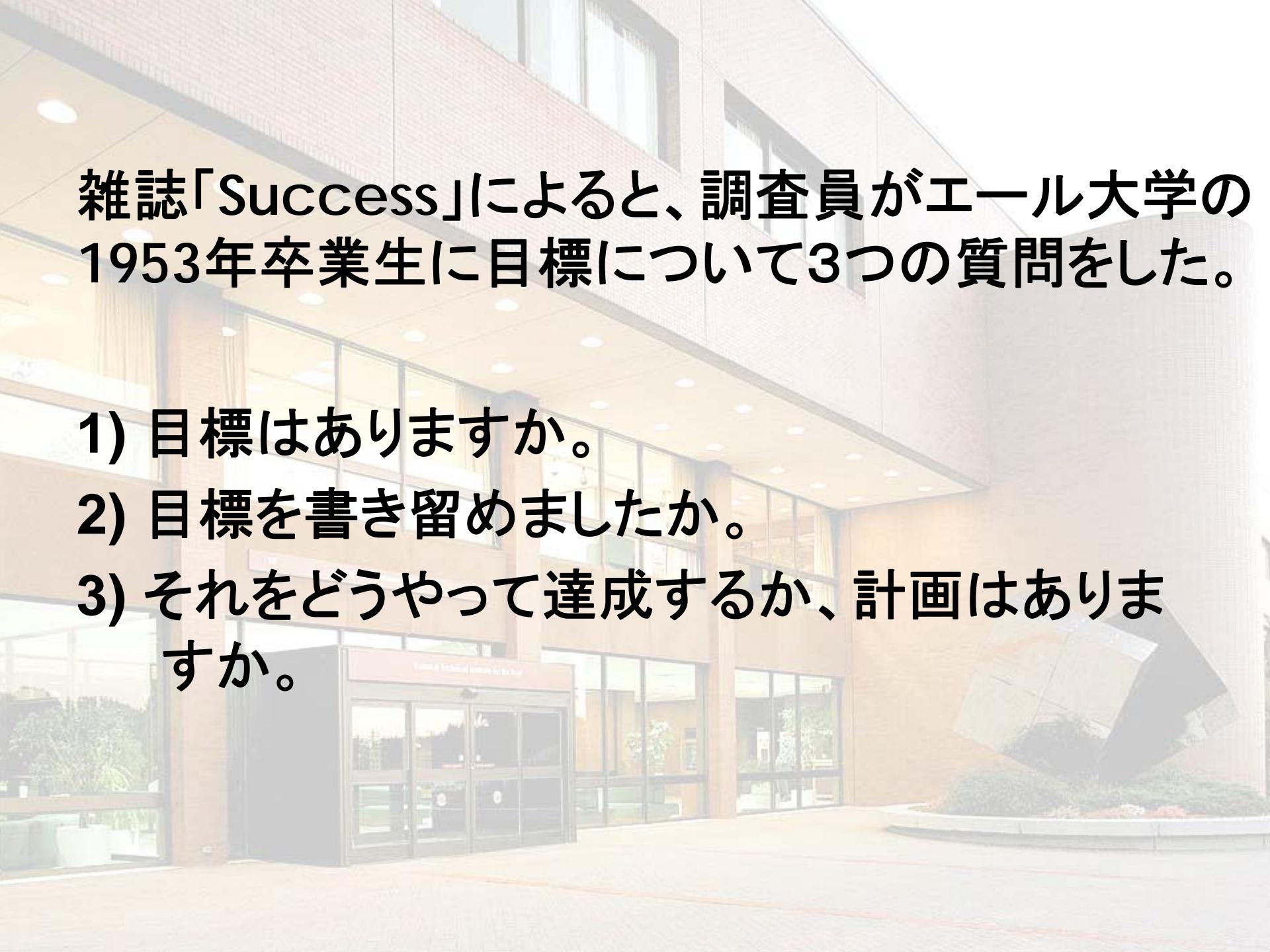
いったい自分はどうやって
ここまで到達したか



目標とは何か？

「目標とは締め切りのある夢である」

- 作者不明



雑誌「Success」によると、調査員がエール大学の1953年卒業生に目標について3つの質問をした。

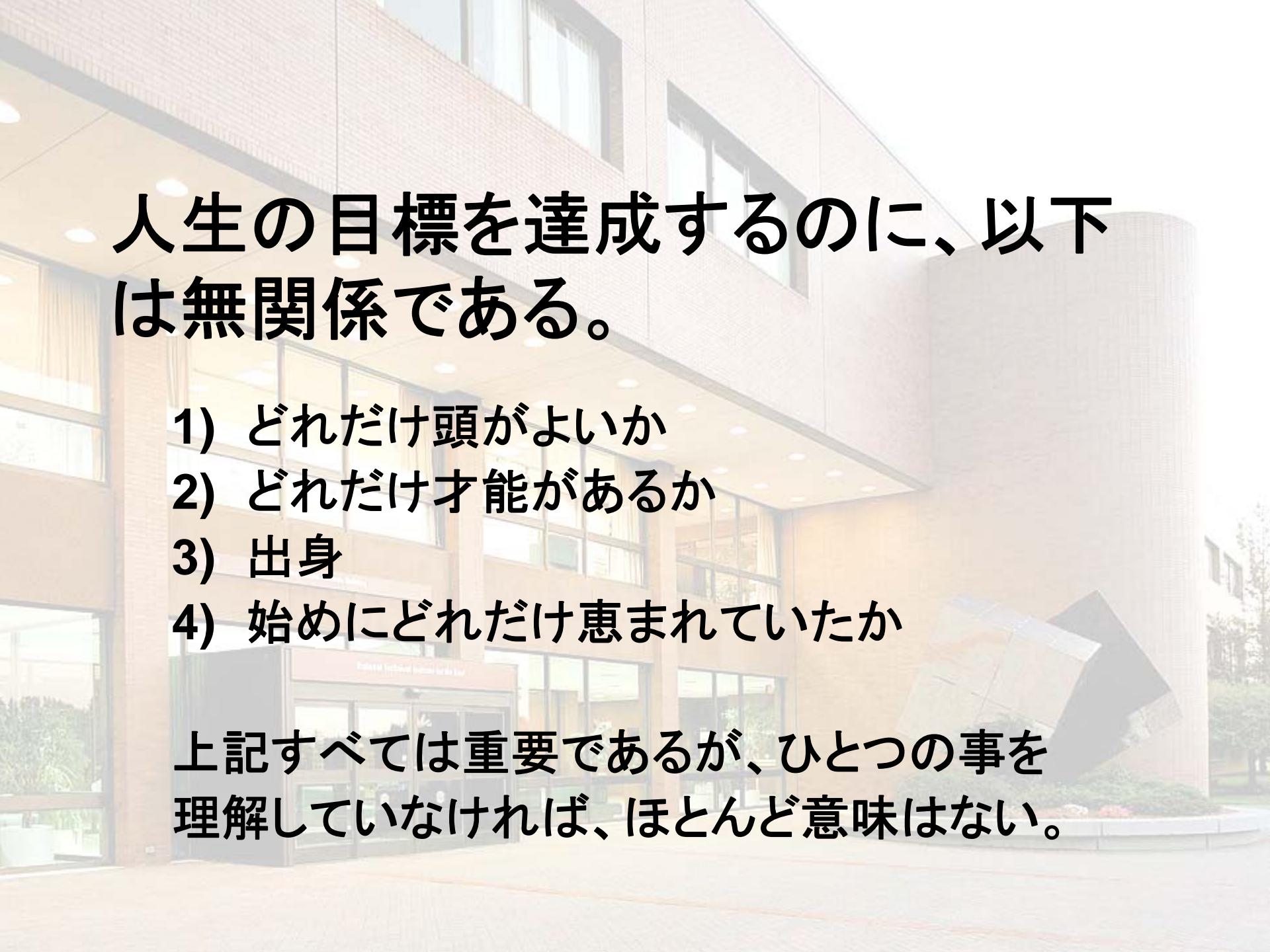
- 1) 目標はありますか。
- 2) 目標を書き留めましたか。
- 3) それをどうやって達成するか、計画はありますか。

調査の結果

- 目標を書き留めたエール大学卒業生は3パーセントに過ぎなかった。
- 目標はあるが書き留めなかつた卒業生は13パーセントだった。
- 少なくとも84パーセントは、「楽しく過ごす」という意外に特定の目標を持たなかつた。

1973年に、同じ卒業生にアンケート をした結果

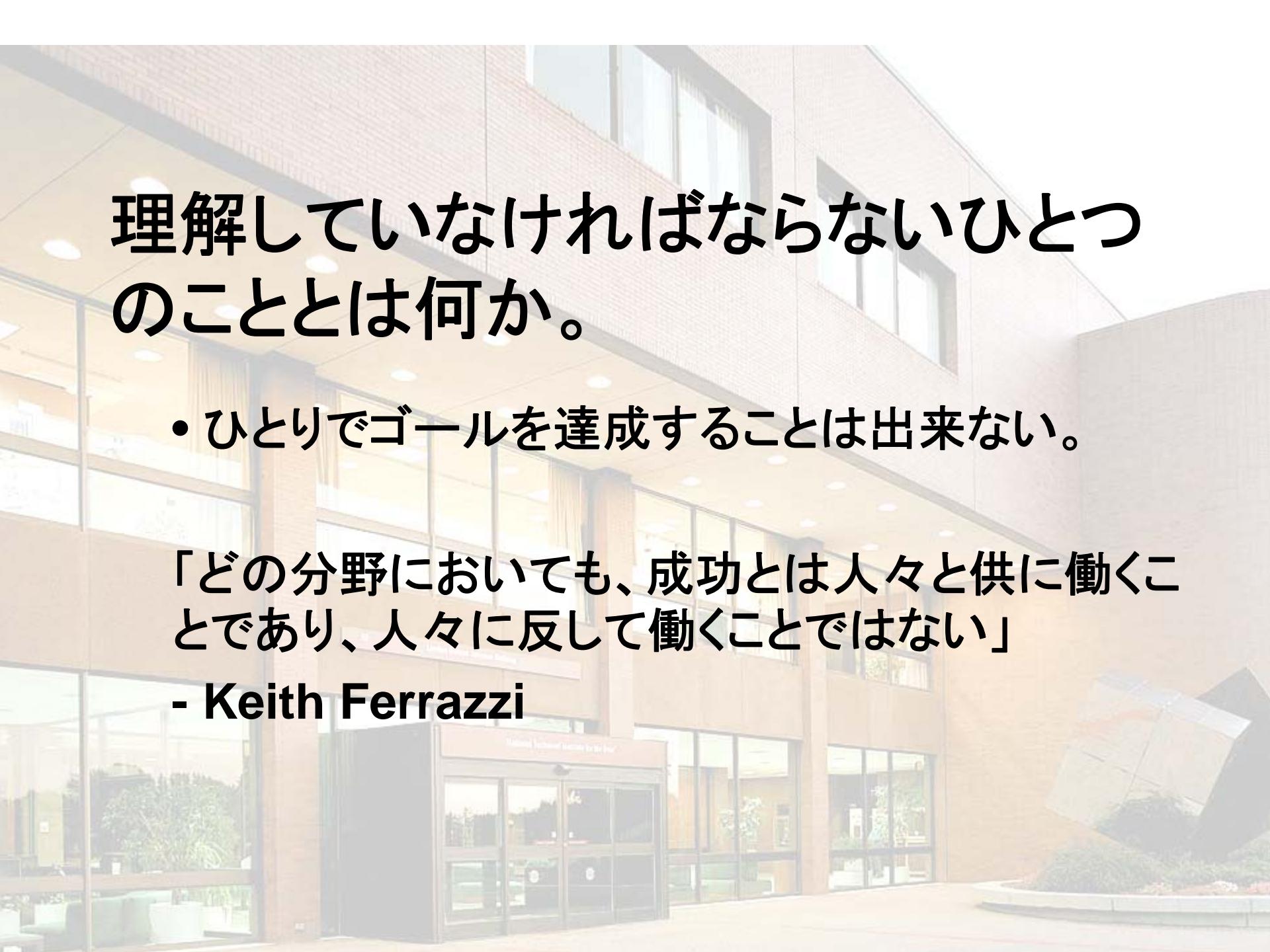
- 目標はあったが書き留めなかつた13パーセントの卒業生は、目標を全く持たなかつた84パーセントの卒業生に比べて、収入が二倍だつた。
- 目標を書き留めた3パーセントの卒業生は、それ以外のあわせて97パーセントの卒業生に比べて、収入が10倍だつた。



人生の目標を達成するのに、以下
は無関係である。

- 1) どれだけ頭がよいか
- 2) どれだけ才能があるか
- 3) 出身
- 4) 始めにどれだけ恵まれていたか

上記すべては重要であるが、ひとつの事を
理解していかなければ、ほとんど意味はない。



理解していかなければならないひとつのこととは何か。

- ・ひとりでゴールを達成することは出来ない。

「どの分野においても、成功とは人々と共に働くことであり、人々に反して働くことではない」

- Keith Ferrazzi

アクティビティ: どうやって目標を見つけるか

ステップ1A: 内面を観察

- a) 夢や目標のリストを作る
- b) 幸せを感じさせてくれるものリストを作る(ヒントは趣味、本、業績、人間、感動するもの、など)

アクティビティ: 続き

ステップ1B: 外面を観察

- a) クラスマートで自分を一番よく知っている人に聞く
 - 1) 『長所』対『短所』
 - 2) 自分について高く評価する点は何か

アクティビティ: 続き

ステップ2: 目標を書き取り、さらに詳細を書く

列1: 今日から1年から3年後に何を成し遂げていたいか

列2: これらの目標をどうやって成し遂げるか

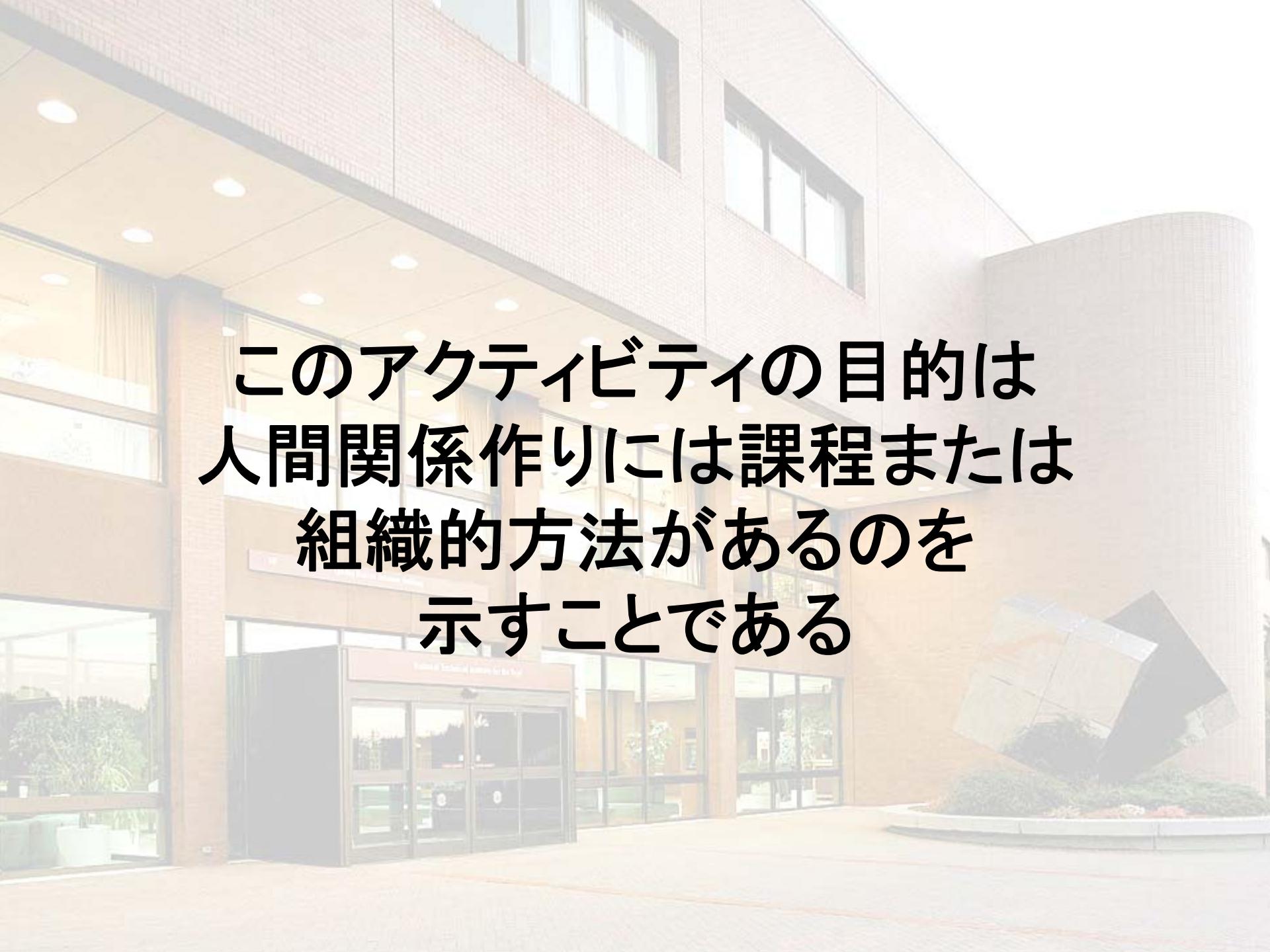
列3: これらの目標を成し遂げる期限はいつか

列4: これらの目標を成し遂げるために、どんな資源を使うか

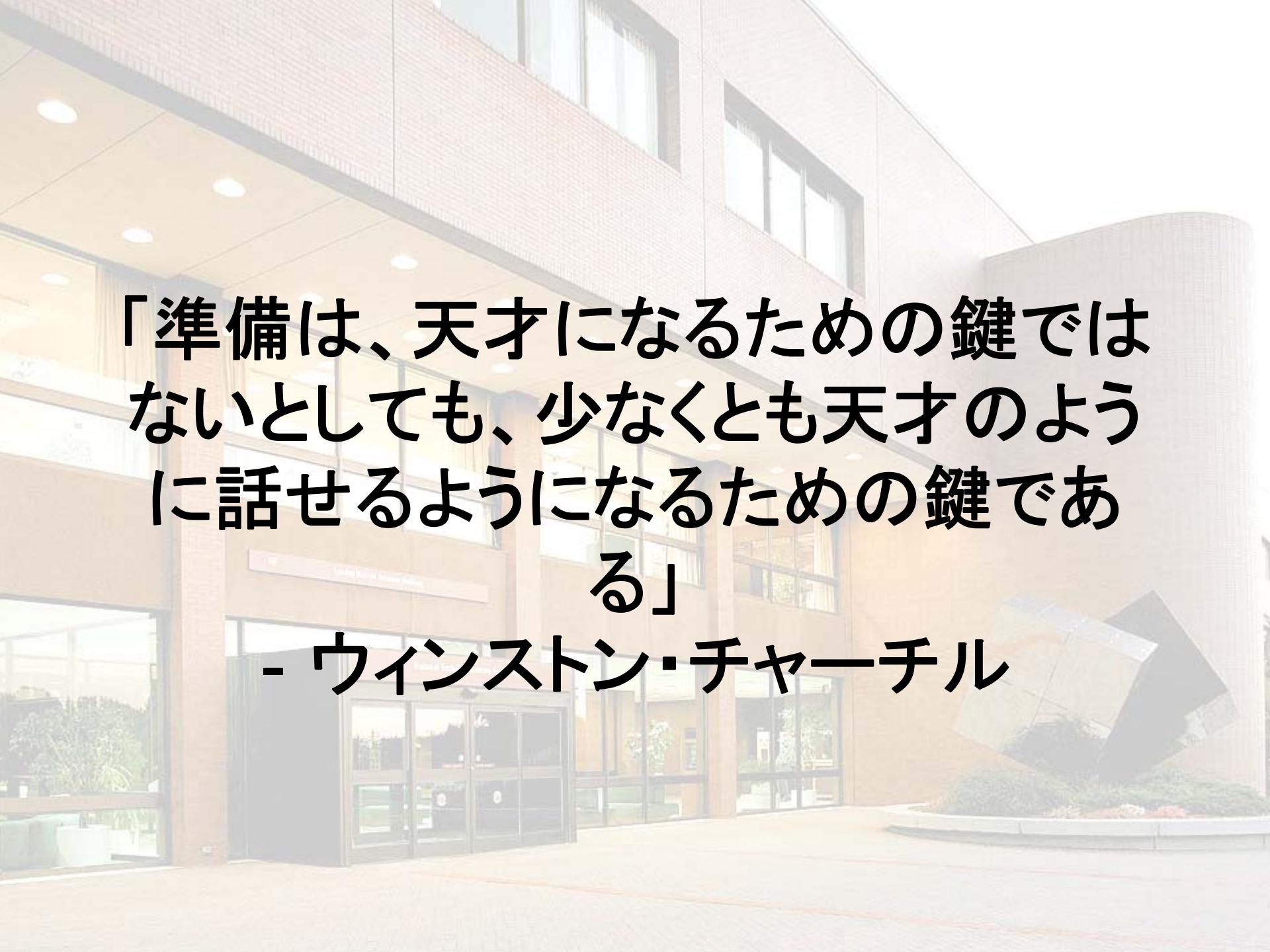
アクティビティ: 続き

ステップ3:
自分自身の「諮詢委員会」を作る

家族、教授、または以前の指導員などで作る。
応援団の役割を果たしてくれる人、やるべき
ことを思い出させてくれる人がいることは助け
になる。



このアクティビティの目的は
人間関係作りには課程または
組織的方法があるのを
示すことである

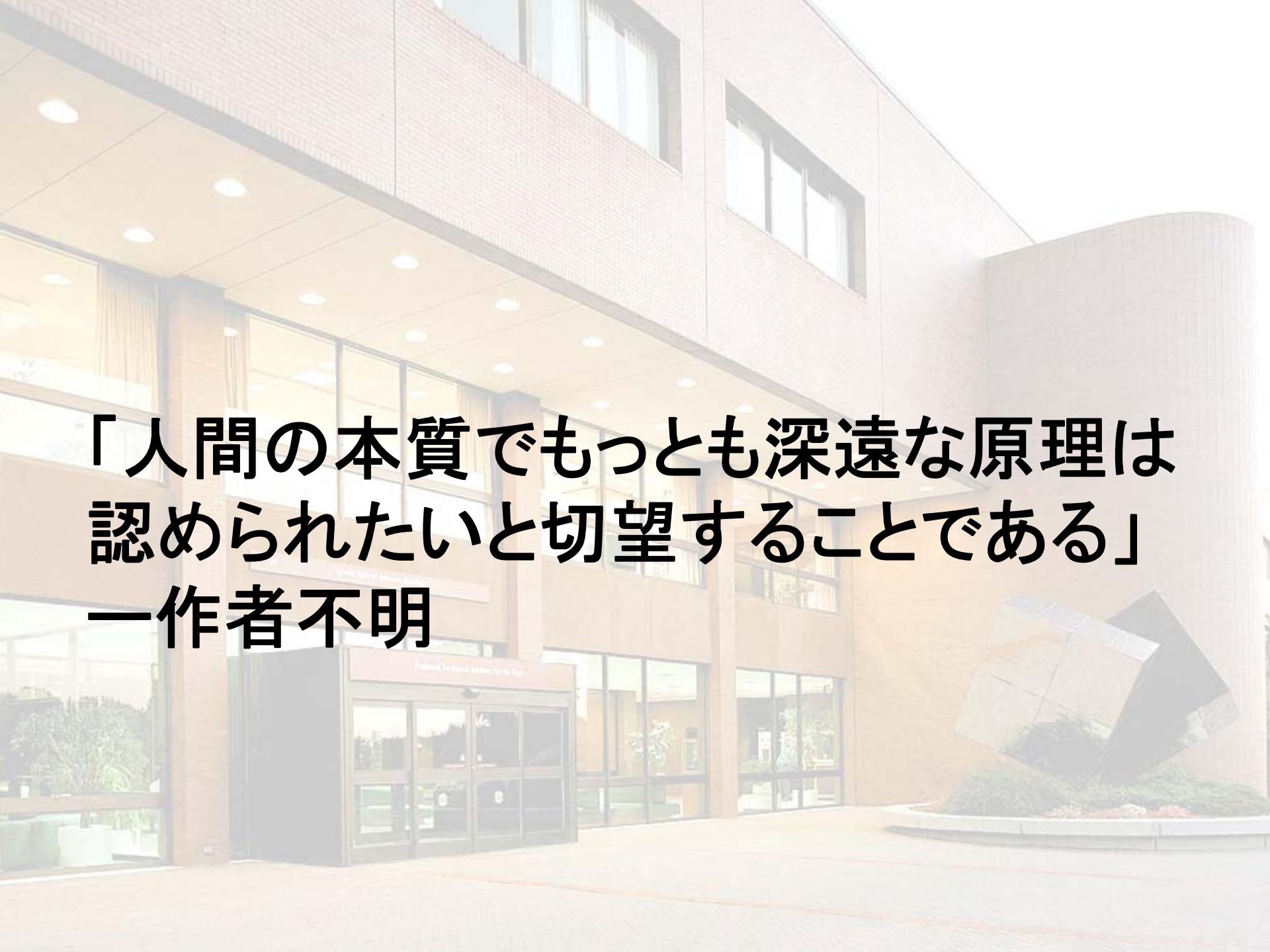


「準備は、天才になるための鍵ではないとしても、少なくとも天才のように話せるようになるための鍵である」

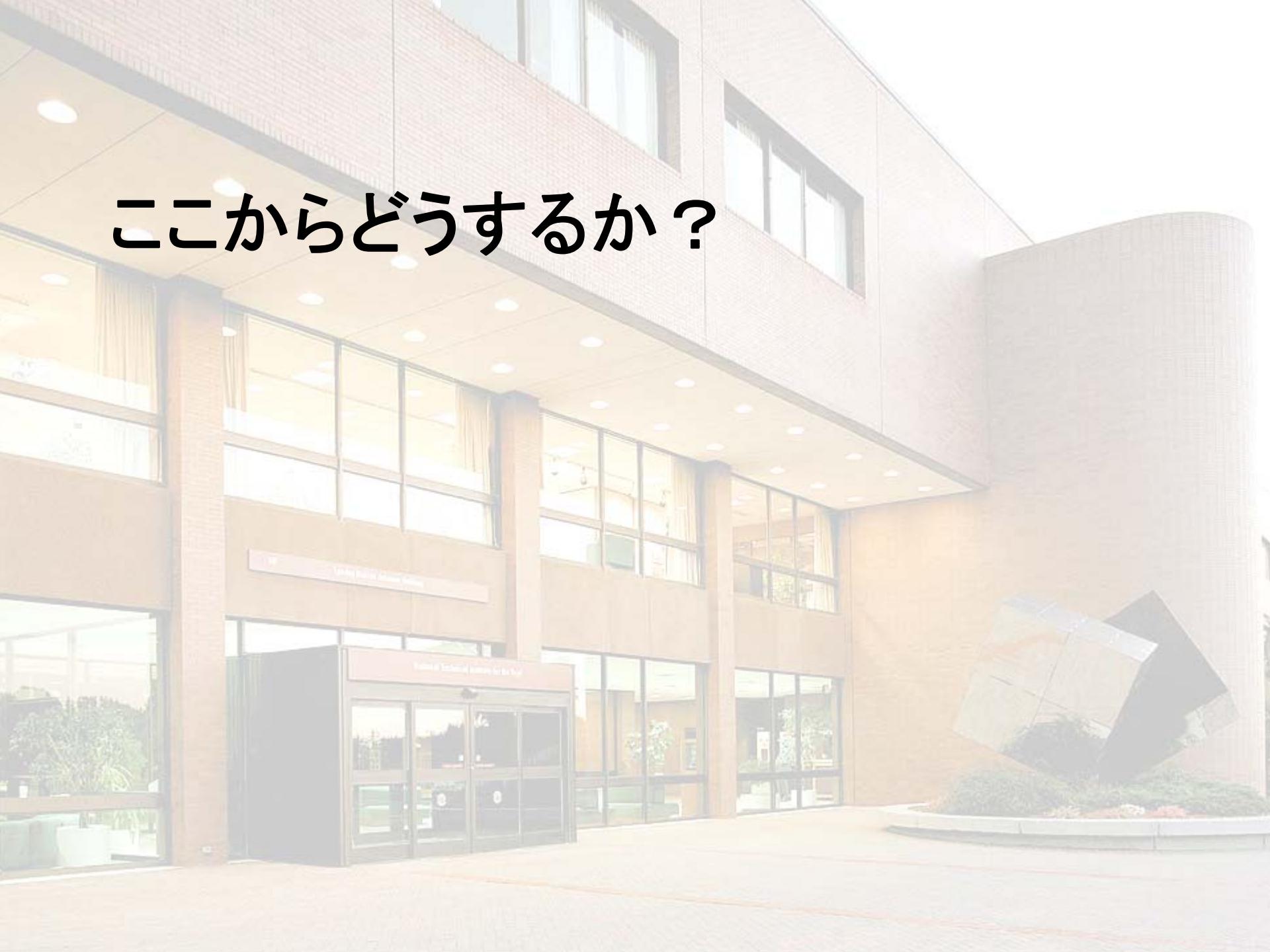
- ウィンストン・チャーチル

フォローアップはどの分野において も成功する鍵

- ・フォローアップをうまくやる人は少ない
- ・フォローアップをすれば、大勢の中で目立つことが出来る
- ・フォローアップを習慣にする



「人間の本質でもっとも深遠な原理は
認められたいと切望することである」
—作者不明



ここからどうするか？