

■ハーバード式目標達成法（上）

社長レター

皆様の日頃のご精勤に心より感謝いたします。

新しい年がはじまり最初のヶ月があつという間に過ぎ去ろうとしています。時間の過ぎるのは本当に早いものですね。今年も一日一日を大切に積み重ねてまいりましょう。ところで、一年のはじまりに何か目標を立てた方もいらっしゃると思います。例えば、語学や資格を習得しようとか、趣味でこんなことをしてみようとか、部屋の模様替えをしようとか、大きなことから小さなことまで目標を持つことは気持ちを前向きにさせてくれるものです。

今回の社長レターでは、私が学生だった頃、指導教授に教えていただいた目標達成法をご紹介します。この方法は教授がハーバード大学留学中に学んだものだそうです。私も実際にこの方法を実行して、その効果を実感してきました。

まず、目標を全て書き出します。次に、目標の優先順位を決めます。そして、それぞれの目標の達成日を決めます。さらに、達成するまでに必要な行動と、かかる総時間を見積もり、それを一日あたりに換算します。例えば、英語のリスニング上達であれば必要な行動は聴くことであり、時間の目安は1000時間程度とされています。締切を1年後とする場合、一日に3時間弱取り組めば良いということがわかります。

まず、ここまでが前半です。私たちは曖昧に目標を持っている場合が多いのですが、達成するためには具体的な取り組みの目安を明らかにする必要があります。そうすると、いくつもの目標があると時間がいくらあっても足りないことがわかります。その場合は、優先順位の高い目標に絞りをこむことが大切です。あまり重要でない目標については後回しにしたり、場合によっては諦めることも必要になることがわかるのです。



代表取締役社長 八木 陽一郎