

## ■ハーバード式目標達成法（下）

## 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。

まだまだ寒い日が続きますが、しっかりと体調管理をして、元気にお過ごしください。

さて、今回は前回に引き続き、かつて私が学んだ目標達成法をご紹介します。

まず、前回の復習です。①目標を全て書き出す。②目標の優先順位を決める。

③それぞれの目標達成日を決める。④達成するまでに必要な行動と、かかる総時間を見積もる。⑤それを一日に換算する。ここまでが前回のお話でした。

今回は後半部分をお伝えいたします。

まず、一日の予定に目標達成のための行動と時間を確保します。例えば、英会話のためにリスニングを一日に1時間すると決めたら、それを一日の予定のどこかに入れてしまいます。そうすると通勤時間など使える時間の隙間を探すことになると思います。あとはそれをきちんと実行していきます。

一見簡単そうですが、実はここからが大切なところ。目標を本気で実現したい場合には、大事な心得があるのです。

そもそも、私たちは達成に必要な時間を正しく見積もることが得意ではありません。かつて達成したことがある目標であれば、だいたいの必要時間がわかる場合もあります。しかし、はじめて取り組む目標や、まだあまり多くの人が成し遂げていない目標、何かの道を究めたいといったはるかに高い目標の場合、実際にはどのくらいの時間が必要なのかよくわからないのです。

そのような目標に挑む場合、重要な心得は、その『目標一点に絞る』ということです。どれだけ時間がかかるかわからない、けれどどうしても実現したいのだとしたら、その一点に集中しきる。それ以外のことは可能な限り手放し、残りの時間を全て最優先目標のために投入するのです。もちろん、それでも達成出来るかどうかはわかりません。しかし、大切なことを大切にしているという充実感はそれ自体、私たちの生活の質を大きく高めてくれると思いますし、挑戦しなかった後悔にとらわれずに済むと思います。

代表取締役社長 八木 陽一郎

