

梨本昌子の

# ちよつと言つても いいかしらう?

「1年の計は元旦にあり」上手に計画を立てましよう



新年明けましておめでとうござい  
ます。今年も遠慮なくパンチのある  
コラムにしていきますので、どうぞ  
よろしくお願ひいたします。

新年にその年の目標を立てる人が  
多いと思いますが、今回は、そのコ  
ツについてお話ししましょう。

なぜかというところある論文に  
「元旦に立てた目標が実現される可  
能性はかなり低い」ということが  
載っていたからです。52%の人が達  
成できる自信があつても、そのうち  
の12%の人しか達成できていないそ  
うです。つまり、今年はどうなりた  
いなあ…と思う程度では、まず達成

できないのです。それではもつたい  
ないですね。では、どうすれば良い  
かお話ししましょう。

(1) やりたいこと・やるべきこと  
を文字で書き出す。

ただ頭で考えるだけでなく、  
「資格を取る」「痩せる」「仕事  
とプライベートを充実させる」な  
ど、思いつくままに書き出して壁に  
貼っておくと良いです。そうしな  
いと、自然に頭から消えて行つてし  
まうのです。書くことでモチベー  
ションもグンと高くなりますよ。

(2) 2年間の目標を立てる。

これは、自分を追い詰めず、息切  
れがしないで目標達成に向かつて進  
みやすくなるコツです。内容はでき  
そうなものから優先順位をつけて、  
6カ月毎にどこまで達成できたかを  
見直し、優先順位を調整しましよ  
う。

(3) 実現する期限を決める。

「いつまでに(期限)」「どのく  
らい(数量)」を明確にしましよ  
う。最終的にどうなつていけるかが、  
目標を達成したということなのかを  
自分なりに考えることが大切です。

(4) 最終目標から逆算して行動計  
画を立てる。

「どうやって(方法)」を決めま

しよう。月ごと、週ごと、日ごとと  
いったように、細分化して行動計画  
を立てることがポイントです。タイ  
ムマネージメントとも言えるでしょ  
う。目標に向かつて頑張つていても、  
「時間がないこと」が一番ストレス  
になりますから、半月ぐらい前倒し  
で行動計画を立てましようね。

(5) 自分に断言する、誰かに話す。

誰かに一度言つてしまえば、嘘を  
つくわけにもいかなないので達成せ  
ざるを得ません。意志が強い人は自  
分に断言するだけでも良いのです  
が、80%の人は、壁にぶつかったり  
すると心がポキリと折れてしまいま  
す。家族でも友人でも良いので言つ  
ておきましょう。そうすると、「そ  
ういえばあなたこう言つてたじゃな  
い?」と喝を入れてもらえるかもし  
れません。

最後にまとめですが、まず、高過  
ぎる目標は立てないことです。でも、  
はじめから諦める理由を考えてしま  
うと夢は叶いませんから、ポジテイ  
ブな思考で進めましよう。目標を立  
てた後、計画通りにいってなくても  
「まあまあ」「ぐらいの気持ちで進め  
ましよう。そして何があつてもまず  
健康管理が大切。皆さまの1年の計  
が叶いますように祈つています。



なしもと・まさこ◎東京都中央区生  
まれ。早稲田大学第一文学部卒業  
後、PR会社に就職。その後、米広告  
代理店「ウォルター・トンプソン社」に  
移り、27歳で同社の日本PR部門の  
部長に就任。結婚を機に退職し、グ  
ラムへ。1982年にハワイへ移住。広  
告/PR会社「ナシモト&アソシエイ  
ツ」を設立。同社はハワイの経済紙  
『Pacific Business News』にてハ  
ワイのトップ広告代理店10社にラン  
クインしている。NPO/ハワイ・シニア  
ライフ協会の発起人兼理事をはじめ、  
各種コミュニティ団体で要職を務  
める。連絡先は、  
nashi@nashimoto.com

バックナンバーはオンラインで：<http://lighthouse-hawaii.com/nashimoto>