

目標の設定（付録C）

効果的な目標の設定は重要なスキルであり、コツをつかむまでは練習が必要だ。

■目標を決めるための五つのステップ

- ステップ1：あなたをガイドする価値を決める
あなたの行動の指針となる価値を確認しよう。

- ステップ2：SMART（賢い目標）を設定しよう。

心に浮かんだ昔からの目標を使うのはあまり効果がない。もっと SMART な（賢い）目標を設定しよう。SMART とは次のようなものだ。

S=Specific(明確なもの)

曖昧ではっきりしない、あるいは適当な目標は避けよう。たとえば“もっと愛される”ではなく、“仕事から帰ったらパートナーをしっかりと抱きしめる”というように、具体的な行動を設定する。

M=Motivated by values(価値によって動機づけられたもの)

目標はあなたの価値に沿ったものでなければならない。

A=Adaptive(適応性のあるもの)

この目標はあなたの人生を豊かにするだろうか？

R=Realistic(現実的なもの)

目標は、あなたの持つ資源に照らして現実的か？ あなたに必要な資源は、時間、お金、健康、周囲からの支援、知識、あるいはスキルかもしれない。必要な資源を持っていない場合、もっと現実的な目標に変更しよう。新しい目標は持ってない資源を得ることかもしれない。お金を貯める、スキルを磨く、人間関係を広げる、健康状態を改善する、等。

T=Timeframed(期限を設ける)

目標を達成する期限を定めよう。日にち、時間まで、可能な限り正確に決めよう。そうす

れば決めた通りの行動ができる。

あなたの SMART ゴール（目標）を以下に書き出そう。

●ステップ3：得られる恩恵を明らかにする

目標を達成することによって得られるもっともポジティブな結果を確認しよう。（だが、得られる結果を空想し始めることは避けよう。研究結果によると未来を空想することはそれを成し遂げる可能性を低めてしまうという。）**以下に恩恵を書き出そう。**

●ステップ4：考えられる障害を明らかにしよう

目標を追求する途上で予想される困難や障害を想像してみよう。それらが起こったらどう対処すべきか考えておこう。以下について考えてみよう。

- a) あなたの内面で起こり得る困難は何だろう？（やる気の不足や自己不信、苦痛、怒り、絶望感、不安、心配などの困難な思考や感情など。）
- b) 考えられる外部的な困難は何だろう？（あなたを押し留める思考や感情ではなく、資金不足、時間不足、能力不足、関係者との対立など。）

次のような、思考や感情などの内面的な困難が起こった場合、

私は以下のマインドフルネステクニックを使ってそれから逃れ、居場所を作ってやり、現在に集中する。

次のような外部的な要因による困難が起こった時、

私は以下のように対処する

●ステップ5：誓いを立てる

研究によれば、自分の目標を達成することを他者に誓うと、達成の確率が高まるという。(少なくとも誰か一人に目標を公言する)。気が進まない場合、せめて自分に対して誓いを立てよう。だがもし最高の結果を引き出したければ、誰か信頼する人に誓おう。

私は次のように誓う。(価値に沿って設定した自分の SMART ゴールを書き込む。)

では、自分の誓いを大きな声で言ってみよう。他者に対して言うのがベストだが、自分に言うのでも構わない。

■目標設定のためのその他のヒント

- ・段階的な計画を立てよう。目標までの道のりを、具体的で計測可能な、時間軸に沿った小さな目標に分割しよう。
- ・他の人々に自分の目標と現在までの進捗を話してみよう。自分の決意を他者に公表することはあなたの決意を高めてくれる。
- ・目標達成の途上で進歩があったら自分に報酬をあげよう。ちょっとした報酬は大きな成功にあなたを導く。(報酬はごくシンプルなものでもよい。自分に「よくやった！ いいスタートだ！」と言ってやるのもよい。)
- ・あなたの進歩を記録しよう。あなたの成長を描いた日記かグラフ、絵でもよい。