

たじみん昼話 79

成功するための自分との約束の仕方

高校生も手帳を使用する時代がきている。主目的は自分の進路を考えるためだ。しかし、日々の体重や食事情、その日の自省を図ることもできるこのツールは、上手く活用すれば自らを成功に導く自己管理ツールとなると考える。

その1つの方法として、桔梗は自分との約束、契約を記入することを推奨する。

この約束を文字に書き留めることは、目標達成に時間軸を加えることになる。この日付けを文字として設定することが、脳の目標達成への意識付けを強化し、未来の創造を想像するだけの状態から行動を起こすところまで状態をシフトさせるからだ。

この自分との約束は、大きな事でもなくとも良い。むしろ小さい方が継続しやすいだろう。小さな約束は果たすことが容易で達成感を味わいやすいからだ。たとえ小さな達成感であっても、その積み重ねによる成功概念は、単純な和ではなく二次曲線的な和として知覚されるのが人間の脳神経系の特徴である。これが自己肯定感を急速に高めるのだ。

自己との約束を作ってノートに書くにあたって注意すべきは、以下の3つだ。

①夢や約束には、達成までの期限をつける

締め切りは、所謂「やるやる詐欺」の防止に最適だ。締め切りがあることで、何をすべきかが具体的になり、やるべき行動の計算が可能になるからだ。

②常時目標達成の自己点検をする。

達成範囲の確認は成果の確認だけに留まらない。目標設定の良し悪しや次目標を明確にするからだ。ただし反省は肯定的にしたい。否定的な反省である、誰かへの責任転嫁など逃げ的反省はしないことだ。それは成長を止めるからだ。

③思うだけでなく、とにかく文字にして記す。

文字は人生の議事録だ。未来への約束は過去の自分が未来の自分のために提供するバイブルになる。その文字に意識を集中することが、自らのモチベーションを高めるため、それを達成する行動へと自らを駆り立てることになるだろう。

期限をつけた目標を記入することは、自らの可能性に心を躍らせるという充実した日々を提供するだろう。僅かな数の文字で出来た小さな約束を通して、未来の自分と向き合っ対話しながら自らを鼓舞し、素晴らしい自分を築き上げようではないか。