

# どんな分野の目標でも、達成を 回避不可能にするゴール設定術

---

佐々木浩一

2012年12月16日

# 3回のセミナーをきっかけにあなたが 得る2つのもの

1. 自分で自分の人生を望んだものに変える力を、あなたが持っているということに「気づく」こと
- 「私、変わる」と気がついたら「諦める」ことができなくなる
  - 気づくために必要な事
    - 「私の意思のみが、私のすべてを創造する」と知る事
  - 知ったことをが「これで人生が変えられる」と「気づく」ために必要な事
    - マインドを開く
  - マインドを開くために必要な事
    - 過去の自分と決別すること

# 3回のセミナーをきっかけにあなたが 得る2つのもの

- 「生き様」が変わらなきゃ、何も変わらない
    - 誰かと比べて、成功に優位な条件、近道はない
      - 人生の成功とは完全に誰にとっても公平な道
      - 自分の生き方にハラをくくることに簡単も難しいもない
      - あるのは、「やる」と決めるか、決めないかだけ
  - 今まで他人に明け渡していた人生の主導権を、あなたに取り戻す事です。そのために、すべては、あなたの中にあるのだということを知っていただきます。
- ## 2. セミナー後、具体的に何をすれば変わるのか
- マインドセット
  - アクション
  - フォーカス

# 自己紹介

- マイストーリー
  - 知っていれば解決できる事 学生日本一
  - +経験値があって初めて解決できる事 リーダー
- なぜ伝え手として活動しているか？究極の目的
  - 日本人の目覚めに貢献したい
  - 私たち日本人のDNAには、次の100年で世界のリーダーとなる血が流れている。スイッチを入れる一端を担うのが私の役目だから
  - 「私が起点になります」宣言をする人を応援する
  - Self Leadership Development(あなたの中のヒーローを目覚めさせる方法)蘇れオレの中のロックスター

# 「失われた要素」の3つ目

- これさえあれば、達成率100%
- シンプルなことなのに誰もここに触れたがらない
- 成功の「伝え手」が置き忘れたものが3つある
  - ある原則の喪失
  - 感情の力
  - 決断の力

## セミナー3のアジェンダ

1. 「知ってる」、「一生懸命やってる」ではダメ
2. 結果を出す人と出せない人を17年間研究しわかったこと
  1. 明確さが異なる、3つの質問への答
  2. 決定的要因「コミットメント」ー ハラをくくる
3. ハラをくくる方法
4. 成功のサイクル＝失敗のサイクル
5. 地球が滅亡しても、あなたがやらなきゃいけない事は？
6. この条件さえ揃えてしまえば成功率100%

# 「知ってる」、「一生懸命やってる」ではダメ

- 「知ってる」、「わかってる」
- 「やってる」、「一生懸命やってる」

- 「じゃあなぜできないの？」
- 「じゃあ、なぜ結果がでないの？」



これと正面から  
向き合う

なぜ、私が「これ」を伝える人間としてふさわしいのか？2つの理由。「私はスポーツの世界で生きてきた」。結果がすべての世界。

1. 17年間、オリンピックの金メダリストなどあらゆる競技のトップ連中を何百人と直接接してきた。
2. 自分自身も、結果の出せない人間から出せる人間に変わる事ができた。

## 結果を出す人と出せない人を17年間研究しわかったこと

- 表面に見える2つのこと

1. 行動できるかできないか
  2. 継続できるかできないか
- もちろん両方必要です。

- でもなぜ、できる人とできない人がいるのか？

- 両者の違いは何か？それを深く掘り下げてみましょう。

- 実は、やる前から結果の90%は決まっている。
- セミナー2で話したリザルトクリエイションフォーミュラが示す通り、サイクルが健全か健全でないかの違いがある。
- なので本当のゴール設定術とは、一般的に言われている「紙に書く」、「肯定型、現在型の文で表現する」、「得たい結果から逆算で」など、行動そのものを「どうやるか」ではなく、どのような「考え方」でこれらの行動を起こすのかを示すものである。

# 人間の行動原則を支配するのは？



# 明確さが異なる、3つの質問への答

- 何をするか？ (WHAT)
- どのようにやるか？ (HOW)
- なぜやるか？ (WHY)

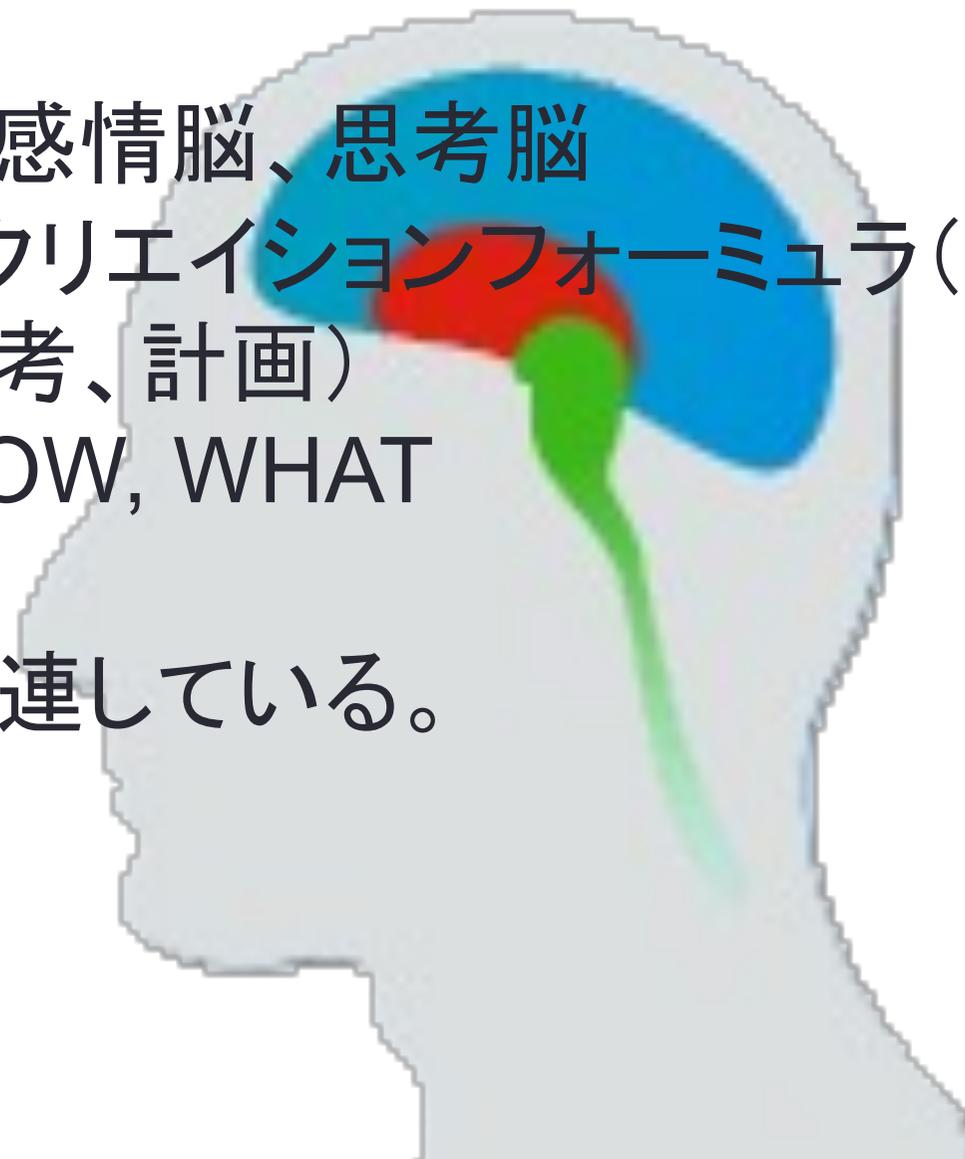
この3つが全て明確である事

- では、明確にできるかどうかを決定しているのは何か？  
「なぜやるか？ (WHY)」が自分の中でどれだけクリアになっているか。

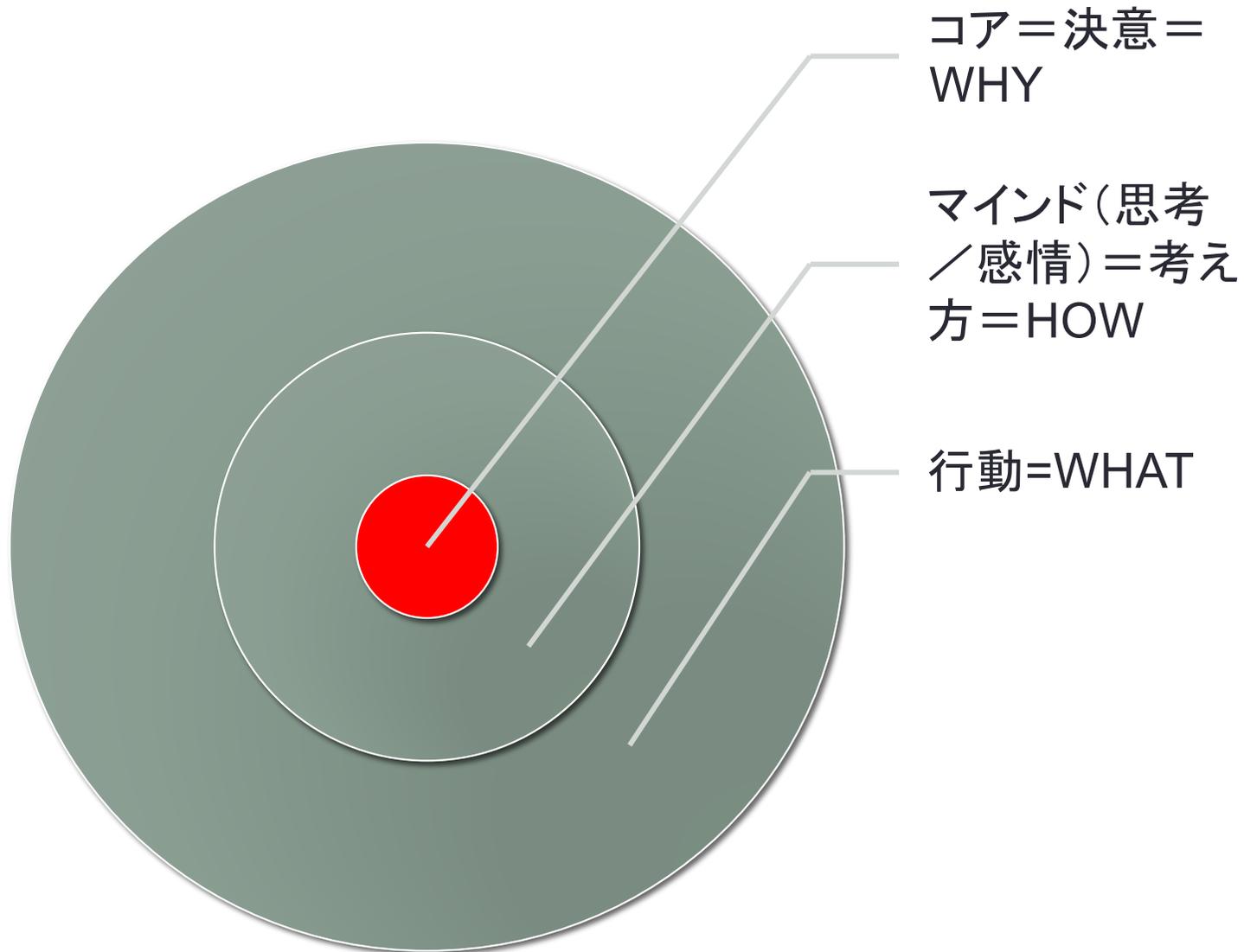
# 脳の構造(=ネイチャー)に逆らうな！

- 古代脳、感情脳、思考脳
- リザルトクリエイションフォーミュラ(アイデア、感情、思考、計画)
- WHY, HOW, WHAT

すべては関連している。



# インサイドアウトの原則



## 決定的要因は「コミットメント」 — ハラをくくる

- 「なぜやるのか？」を掘り下げると。。。
- 「決意」「コミットメント」が、「なぜ」の背後にある。

- W.N.マーレイ (on commitment)

何かに深くかかわる決心がつくまで、人は躊躇する。尻込みすることもある、いつも無駄なことばかり。

自ら進んで行う創造に関わる全ての行為には、共通する一つの真理があり、それに気がつかなければ、数え切れないほどの夢と素晴らしい計画を殺すことになる。

人が強い決意を持って深いかかわりを決めたとき、そのとき神意も動く。

- 日本的に表現すると「ハラをくくれるか？」です。
- ではどうすればハラをくくれるのか？

# ハラをくくる方法

- 余談

あなたのメンターになる人は、「あなたにハラをくくらせる」ことができる人です。ただし、「ハラのかくらせ方」をマスターしている人はいません。理由は、誰も他人のハラをくくらせることはできないから。本人しかできません。本人にそれをさせるのが上手な人はいます。

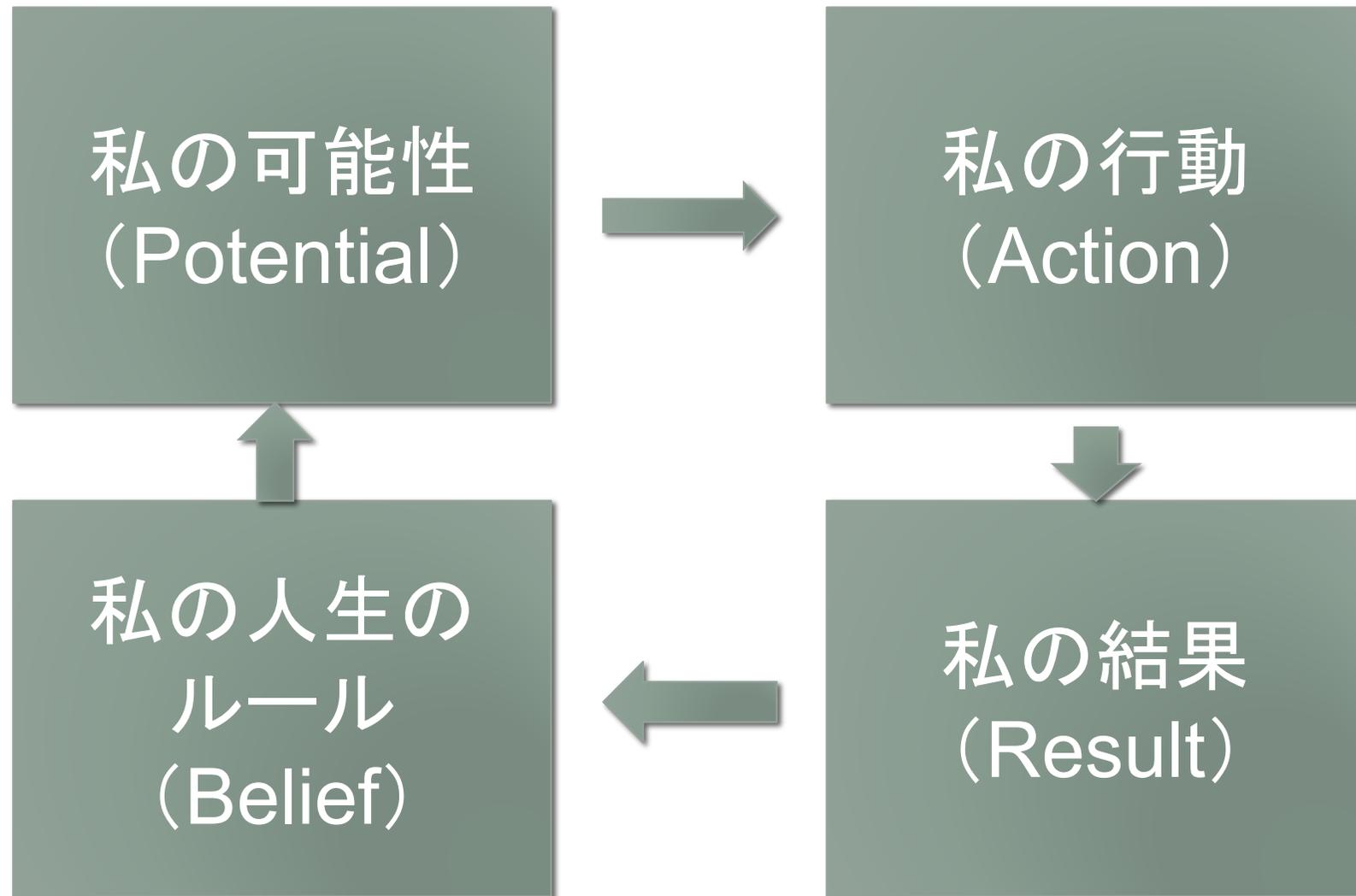
- ハラをくくっている人とそうでない人の間にあるものは？

セルフイメージを変える事にコミットメントしてるかどうか。つまりハラをくくるとは、何にハラをくくっているのかということ、「自分を変える」こと、「自分が変わる」こと、そして「自分から変わる」ことにコミットメントしているということ。

# ハラをくくる方法

- 「それは難しい。。。」(心のブレーキ)
- 何を目の前にしても「できる」と思える自分か、「できない」、「難しい」と考える自分か＝エフィカシーの高低
- ところが、エフィカシーの低い人間がいくら行動しても、失敗体験を繰り返す。
- エフィカシーを高める方法＝「成功体験」
- ということは、やってみるしかない。
- 鶏が先か卵が先か、
- 成功と失敗のルールを変更する必要がある

# 成功のサイクル＝失敗のサイクル



# エフィカシーの高低をきめているもの1

- ビリーフ＝人生のルール
  - 自分を制限する全ての概念
    - ～だから～できない。
    - 他人によって作られたルールに従っている
  - すべて新しいルールに書き換える
    - ～だから～できる。

# エフィカシーの高低をきめているもの2

## <エクササイズ1> 10分

- 自分を制限する全ての概念を書き出そう

例)

- 雇われているうちは自由がない、だから成功できない。
- 会社や上司が俺を理解していないから、結果につなげられない。
- 妻がネガティブで影響を受けてしまう、だから成功の足を引っ張られている。

**18時**

## <エクササイズ2>

- 「～だから～できる」に書き換えよう

**その前に、ここが一番重要なので深く掘り下げます。**

# 地球が滅亡しても、 あなたがやらなきゃいけない事は？1

勝者のルールをインストールする

- いつ、どんなときでも、ものごとの両側面を「感じる」ことができる自分になる。

こういうマインドセットを持つ事がゴールです。

- どうやってこんなマインドセットになるの？

# 地球が滅亡しても、 あなたがやらなきゃいけない事は？2

勝者のルールをインストールする

- どうやってこんなマインドセットになるの？

<エクササイズ2> 10分

- 「～だから～できる」に書き換えよう

心の状態が変わると事実の捉え方が変わる。

(タイの犬の体験)(ラベンダーとうんこお風呂)、「よっしゃ！」「手を叩く」ピークステイト、Emotion created by motion

このような考え方の習慣を、ちまちま時間をかけて習得するのではなく、短期間で一気に完全にマスターする方法。この2つは、絶対必要条件です。

1. あなたが自分でやること
2. あなたが誰かに協力してもらうこと

# 地球が滅亡しても、 あなたがやらなきゃいけない事は？3

## 勝者のルールをインストールする

### • あなたが自分でやる5つのこと

1. このマインドセットを持った人間に「なる」と決める。
2. リザルトクリエイションフォーミュラをぐるぐる回し成功体験を量産する。
3. 成功体験とは、すべてを成功だと意味付けることが大切なスキルになります。なのであなたにマイナスの評価を与える人を遠ざける決断をしてください。
4. 自分とした約束を守る(勝つとは、自分との約束を守る)。
5. メンターを探し二人三脚の体制をつくる。

### • あなたが誰かに協力してもらおう3つのこと

1. 誰のためにやるのか？その本人からあなたの挑戦の理解をもらう。
2. メンターの協力をもらう。

〜 成功とは、自分との約束を守る (同じ挑戦者同士で仲間)

# 地球が滅亡しても、 あなたがやらなきゃいけない事は？4

## 勝者のルールをインストールする

- あなたが自分でやる5つの中で一番重要なこと
- 勝ち癖をつける
  - 方法
    - 自分とした約束を守る(勝つとは、自分との約束を守る)
    - どんな約束を自分とするか？
      - 小さなひとつの自分との約束を守る事が私を勝利に導く。
      - 自分に正直に生きるための決断と約束は私を勝利に導く。
- その上で、自分のみを置く場を選択します。つまり、先ほどの「あなたが誰かに協力してもらおう3つのこと」を揃えてゆきます。そうすると…。

## この条件さえ揃えてしまえば成功率100%

- 4つの成功環境要因を整えてしまうと、失敗回避は本当に不可能となります。
- 80歳のおばあさんが、アメリカのジャズ本場、ニューオーリンズで演奏するという夢を叶えた話。夢を叶えるためには、必ず応援してくれる人が必要です。
- あなたは「種」です。
- ここで示した2つを「あなたの人生に招き入れる」ということは、「種」として、自分が根をはる場所を選ぶことを意味しています。
- 根を張る場所は、良い「土」、「水」、「太陽」、「空気」が必要です。つまり良い「環境」です。
- 良い環境では、「種」は勝手に育ちます。
- では、私たち人間にとって、よい「土」、よい「水」、よい「太陽」、よい「空気」とは何をさしているのか？

# この条件さえ揃えてしまえば成功率100%

私たち人間にとって、よい「土」、よい「水」、よい「太陽」、よい「空気」とは何をさしているのか？

- 土＝信頼
  - 水＝愛情
  - 太陽＝方向性(リーダーシップ)
  - 空気＝教え
- 
- ここに「種(命の息吹)」が落ちると、命はシナジーの中で勝手に動き出し育ってゆきます。種が腐っていなければ。
  - あなたという「種」は腐っていませんか？
  - ならすぐに行動しましょう。

# 最初的一步

## 1. あなたが自分でやること

- このマインドセットを持った人間に「なる」と決める。
- リザルトクリエイションフォーミュラをぐるぐる回し成功体験を量産する。
- 成功体験とは、すべてを成功だと意味付けることが大切なスキルになります。なのであなたにマイナスの評価を与える人を遠ざける決断をしてください。
- 自分とした約束を守る(勝つとは、自分との約束を守る)
- メンターを探し二人三脚の体制をつくってください

## 2. あなたが誰かに協力してもらうこと

- 誰のためのにやるのか？その本人からあなたの挑戦の理解をもらってください。
- メンターの協力
- あなたを褒める人の協力

# 成功した後に、あなたがやりたい事は？

- エクササイズ

10分

# 夢のような毎日

- お寿司が食べたいな～
- 自分の家でゆっくりしたいな～
- 普通の生活がしたいな～
- お父さんとお母さんと、美味しいラーメンが食べたいな～
- 大人になりたいな～
- みんなと一緒に学校に行きたいな～
- 元気になりたいな～
- まだ死にたくないな～
- 早く、お母さんお父さんを安心させてあげたいな～

これらは、限られた命の時間を生きている小児ガンの子供達が、病室で「いつかどうしても叶えたい」と思っている夢を書き出したものです。

何て幸せな毎日を私達は過ごしているのでしょうか。

# 死んでも忘れてはいけない考え方

自分をちっぽけな存在だと思わないこと

- 私たちは比較を超えた存在
  - 心の中に強い自分と弱い自分がある
  - 本当の自分はどちらでもない。
  - その2面性を超えたところにある自分が本当の自分
- もちろん誰かと比べて勝っているとか劣っているとかいうことではなく、比べる事ができない絶対的な存在
- だから、決して自分の価値を下げるような言葉を、自分に言っ*て*はいけないし、誰かの言葉を受け入れてはいけない。

# 宿題

- エクササイズ続き
- レポートの提出(詳細は1時にメールで)
- 夢リスト100

# まとめ、お知らせ

- 自分で自分の人生を望んだものに変える力を、あなたが持っているということに「気づく」
- どんな気づきが得られましたか？
- もう「諦める」という文字はあなたの中から消えましたか？
- 私にひとつだけ約束してください。
- 「諦めない」と。
- あなたさえ本気で向ってくれるのなら、私もあなたのことを絶対に諦めませんから。
- このようなオンラインセミナーという場で、あなたとのご縁を頂けたことを感謝いたします。
- 是非、あなたの次のステップを応援させてください。

# 次のステップ

実は成功へのステージは、3つのステージで構成されています。

## 1. Permission

- 私は成功しても良いのだ、と自分に許可を与える

## 2. Let it go, Let it come

- 不必要なものを手放し、成功を招き入れる。

## 3. Let it work, Let it flow

- 流れに乗る

この3つのセミナーを受けたあなたは、ステージ1を完了しました。あなたは、自分が成功しても良いという事を心から信じる事ができるようになります。

## 次のステップ

- 次のステージは、不必要なものを手放し、成功を招き入れることをやります。
- このステージは必ず協力者の手助けが必要です。
- 今回、あなたがあなたの描く夢を現実のものにするために最高の「環境」を用意いたしました。
- あなたという「種」が勝手にのびのび育つための条件を全て揃えてあなたの次のステージをサポートさせていただきます。
- 詳細は、1週間以内にメールにてお知らせします。
- 最後に。。。

# 最後に

心の真ん中が言っている事に従って生きよう！

<4つの信頼>

- 自分の感覚を信頼する
- 自分の直感を信頼する
- 自分の経験を信頼する
- 自分の内なる声を信頼する