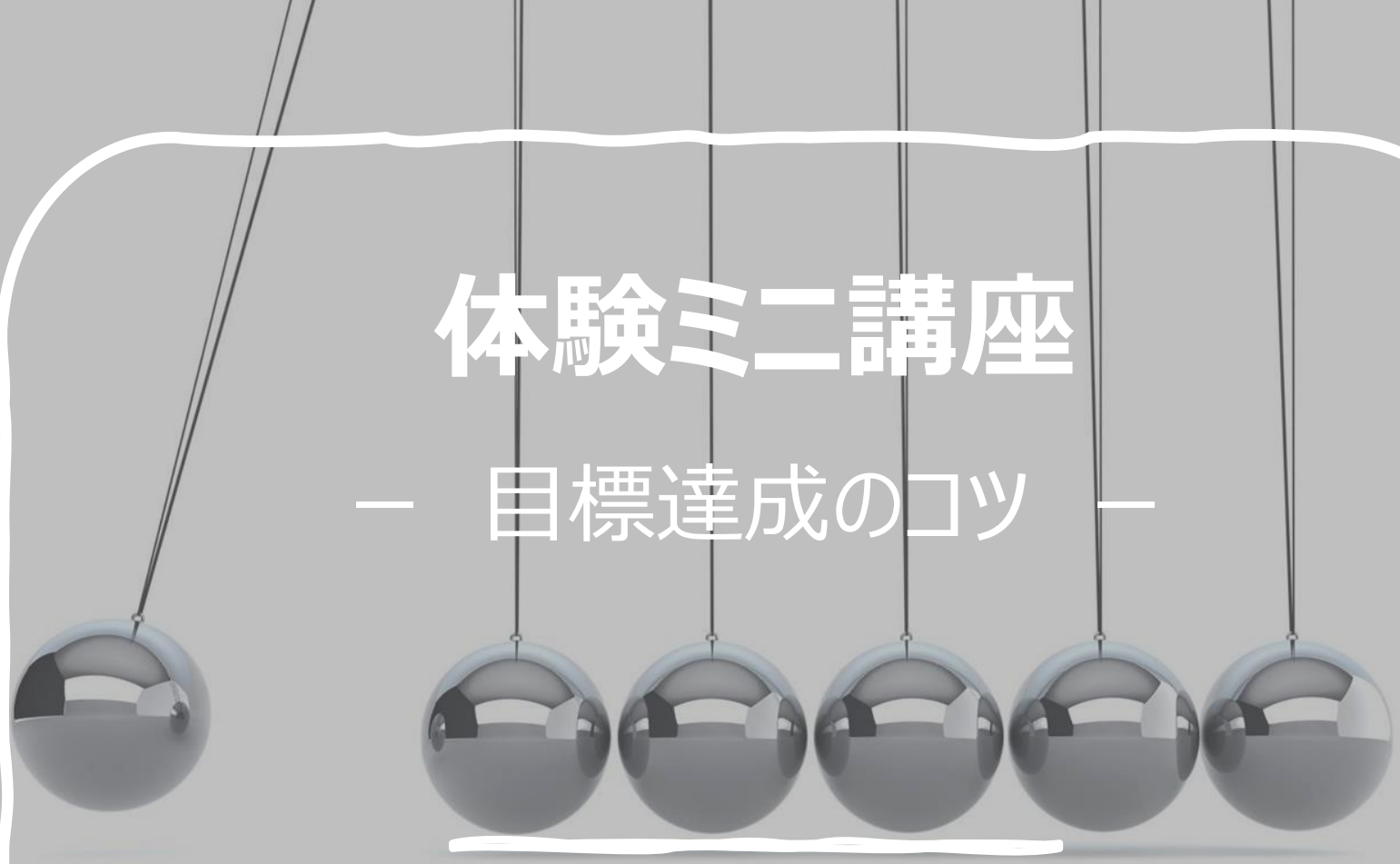


体験ミニ講座

― 目標達成のコツ ―

人間力に磨きをかける講座

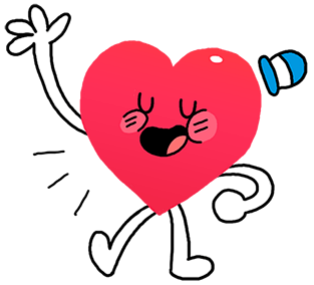
人間力は人生をたのしむ力

人間力に磨きがかかると、「自分が人生をたのしむ」だけではなく、
まわりの人にも「自分の人生をたのしんでもらう」ことができる
そんな人生をたのしめるようになります。

難しいから避けるのではなく、難しくても向き合うことで乗り越えていく。
その道のりはらくではないかもしれないけど、
人間力に磨きをかけ、自他ともに「私の人生をたのしむ」。
これを実践しようとする人たちのことを、私たちはライフコースサポーターと呼んでいます。

「不幸せにならないために困難を避ける人生」
「幸せになるために困難と向き合おうとする人生」
どちらが「私らしい人生を歩めるのか」をわかっていても
実践するのに難しさを感じてしまうこともあります。

だからこそ、自他ともに「私の人生をたのしむ」
そこに向かうために、人間力に磨きをかけていきます。



©Copyright 2021 Hoshino All rights reserved

目標の立て方、口癖はどちらですか？

A.　○○になりたいから、☆☆を頑張る（◇◇をやめる）

○○になってほしいから、☆☆を頑張って（◇◇をやめて）

B.　□□になりたくないから、☆☆を頑張る（◇◇をやめる）

□□になってほしくないから、☆☆を頑張って（◇◇をやめて）

©Copyright 2021 Hoshino All rights reserved

あなたの望む状態はどこにありますか？

加点方式と減点方式

なりたいから

（＋）

こちらに行くように

望む状態

0

今の状態

こちらに行かないように

（－）

なりたくないから

伸びしろがあると考える人
（可能性に目が行く）

加点方式

©Copyright 2021 Hoshino All rights reserved

加点方式の考え方

時と場合によって結果は変わる

うまくいかない
こともある

自分にはコントロールできないことがある

だから、今自分がなれるベストな状態に自分を持っていこうとする

やりたくない
けど

多くをやろうとしないで、今できることをひとつずつ

今できることをひとつずつできる自分なら、やらなくてはいけないこともできる

©Copyright 2021 Hoshino All rights reserved

あなたの望む状態はどこにありますか？

加点方式と減点方式

なりたいから

（＋）

こちらに行くように

0

こちらに行かないように

（－）

なりたくないから

望む状態

伸びしろがあると考える人
（可能性に目が行く）

加点方式

今の状態

今のステータスを維持する必要のある人
（足りないところに目が行く）

減点方式

今がMAXでこれ以上は望めない
（超一流に達している人の考え方）

©Copyright 2021 Hoshino All rights reserved

減点方式の考え方

うまくいくのがあたりまえ

うまくいかない
ことがあっては
ならない

結果はコントロールできる

能力や努力で結果をある程度コントロールできる自信がある
（結果をコントロールしなくてはいけないと考えている）

だから、うまくいかない要因をなくそうとする

いつも我慢していると、我慢
しなければいけないときに、
我慢できなくなる

自信がある反面

自分自身の気持ちや行動を我慢やあきらめでコントロールしているかも…

©Copyright 2021 Hoshino All rights reserved

口癖で目標も行動も変わる

なりたいから

（＋）

こちらに行くように

0

こちらに行かないように

（－）

なりたくないから

肯定語が多い

頑張れば
＋

- 可能性に目が行く
- 曖昧さや想像を重要視する

「ある」を数える

「変化」をたのしむ

「不確実」を検証する

「うまくいくシミュレーション」をする

頑張っても
0

- 足りないところに目が行く
- 白か黒かで判断

「ない」を数える

「安定」を求めすぎる

「正しさ」だけを選ぶ

「うまくいかないシミュレーション」をする

否定語が多い

©Copyright 2021 Hoshino All rights reserved

人は考えている方向に進んでいく

70kgから10kg痩せる

60kgになる

望んでいることと違っても、意識と労力を集中するものを引きよせる

©Copyright 2021 Hoshino All rights reserved

どんな自分になりたいのかを考える

目標は、なりたい自分になるための手段

なりたくない自分は思い浮かべやすい

- ☐ 望む理想の自分を考えてみる
- ☐ 目標を叶えた自分を想像してみる

どうすれば目標を叶えられるかではなく、

- ○ どんな気持ちの自分になっているか
- ○ どんなことができる自分になっているか
- ○ 何を手にしている自分になっているか

リアルに思い浮かべられるまで、何度も思い描いてみる

©Copyright 2021 Hoshino All rights reserved

なりたい自分を手に入れるために増やしたい行動

なりたい自分になるために**どんな行動にでも取り組めるとしたら何をする？**

©Copyright 2021 Hoshino All rights reserved

なりたい自分を手に入れる行動を考える

望みが実現する可能性が高い

難しい

まずは可能性を考える
その後難易度を考える

簡単

望みが実現する可能性が低い

©Copyright 2021 Hoshino All rights reserved

新しい行動習慣を身につけるためには

行動を変えることで学んだことをもとに

思考様式を変えていく

○行動計画の基準　(SMART goal setting)

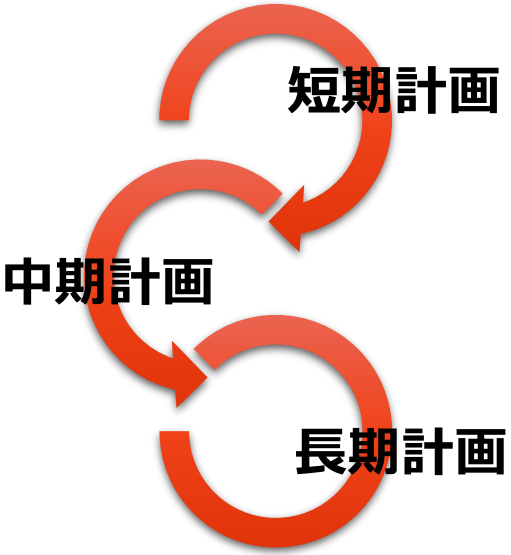
①具体的　（specific)

②現実的　(realistic)

③期間限定(time phased)

④測定可能(measurable)

⑤実行自信度(achievable)

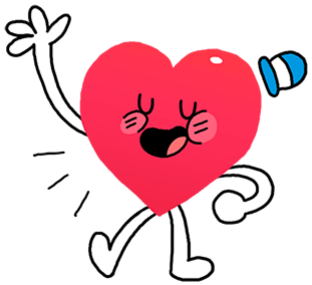


©Copyright 2021 Hoshino All rights reserved

誰もが人生をたのしむ力を持っている

人は、自分を幸せにする選択をするために人間力を身につけます。
人間力とは、『人の中で、自律的に、自らの道を歩む力』のことです。

この力がまだ未熟なうちは、
人と接する環境を作ってもらい周りの人に助けてもらいながら
作ってもらった道を歩んでいきます。



一方で、この力が身についている
「自分を幸せにできる人」が大人と呼ばれる人たちです。
大人になったからといって、身についた力を使わなければ力は衰えていきます。
使って磨き上げることで熟練の域に達していきます。

自分を幸せにする選択を続けることができる大人であるために人間力を磨いていきましょう。

©Copyright 2021 Hoshino All rights reserved