

# 目標・計画・努力は可視化がお得



## 『目標を紙に書くことの有効性』

ハーバード大学で1979年から10年間実施された研究  
とある学生のグループで目標を紙に書いている学生は全体の3%だった  
10年後、目標を紙に書いていた3%の学生の平均年収は  
残りの97%の学生の約10倍だった  
(**プライミング効果**：先に知覚した事柄が後の知覚に影響を及ぼす)

## 『記録をつけることの有効性』

アメリカの三大健康保険システムのひとつであるカイザーパーマネンテ  
の行なった研究 約1,700人を対象に実施した調査  
食事の内容を記録させた被験者は記録しなかった被験者よりも  
**2倍**の減量に成功した。記録することで客観的に把握・改善ができた

## 『やる気をコントロールする工夫の有効性』

スタンフォード大学のロバート・サポロスキー博士の研究  
やる気は脳から分泌されるドーパミンという脳内物質によってもたらされるどころ  
ドーパミンが分泌されるのは報酬が得られた時ではなく**報酬を期待した時**と判明  
(サルを対象に餌を報酬とした実験 ライトが点滅したときにレバーを  
10回引けば餌がもらえると教育したところ、ドーパミンが分泌されたのは  
餌が与えられたときではなくライトが点滅したときだった)

方法例：目標や計画を紙やカードに書いて持ち歩く、壁に貼る  
作業時間15分ごとに記録をつけると記録をつけること自体が楽しくなってくる  
作業反復回数を記録する等  
(注意点：なるべく手間がかからない方が継続しやすい傾向。  
自分に合ったものを探し続ける、まずは少しやってみて改善する)

