

目標設定・ 実行アイデア集

社員研修マンガ教材

ビジネスケーススタディ
紙芝居



A君

こちらは、A君です。A君は、とある中小企業で、毎日を生懸命頑張っていました。

しかし、このA君には、ある悩みがあったのです。

ある日のことです。



『あー、どうしたら良いのだろうか。なんだか、最近、前に比べて、やる気が落ちちゃっている気がするんだよね。そんなときには、目標を立てるべきだってよく聞くけど、なんか目標って、今まで作ってうまくいったことがないから、どうしても、気が進まないんだよなあ。はあ、いったいどうしたらよいのだろうか』



Bさん

他方、こちらは、Bさんです。Bさんは、A君の先輩です。最近、A君が何か悩んでいるのを知っていたB先輩は、ある日、A君に声をかけてみました。

『A君、おつかれさま。調子はどうだい？』



『あ、B先輩、おつかれさまです。調子ですか、えっと、その、最近あんまり調子良くないんです』



Bさん

『あ、そうなの。もしよかったら、私で良かったらなんでも相談にのるから、いつでも遠慮なく、声かけてね』



A君

『えっ！いいんですか？ぜひ、相談させてもらっても良いですか？』

『うん、もちろんだよ。なんでも言ってよ』



Bさん

『ありがとうございます。実は、最近、前よりやる気が出なくなってしまった気がして、それで、目標を立てようかなと思っても、それも難しそうな気がして、どうしても前に進めない感じなんですよね』

『なるほど、目標設定かあ。たしかに、私も最初は気が進まなかったんだけど、作ってみたらその効果に驚いたので、A君の気持ち、よくわかるよ。というのも、多くの人が、学生時代とかに、勉強の目標を設定したりするけど、ほとんどうまくいかなかった経験、失敗経験があったりするから、それで、目標設定するのがイヤになってしまっているということって、あると思うんだよね』



『そうなんです、そうなんです。まさにそれです。今、言語化してもらってよくわかりました。僕もまさにそのパターンなので、気が進まなかったんです』



『あー、なるほどね、私と一緒にだね。じゃあ、目標設定やその実行について、今日は、よかったら、私のアイデアをいくつか紹介するから、良いと思ったものがあったら、よかったら、それだけ試してみたらどうかな？』



『ありがとうございます。ぜひ、よろしくお願いいたします』



『オッケー、了解だよ。じゃあ、目標設定や実行については、いろいろなアイデアがあるし、絶対にこうしなければならないっていうルールもないから、自分に合うものを探し続けて、試し続けるのが良いのかなと思うので、今から、色々アイデアを伝えるね』

長期・中期・短期・ 月次・週次・日時

行動目標・結果目標



行動目標
自分でコントロール
できる範囲の行動

結果目標
自分でコントロール
できるとは限らない
行動の結果

失敗しがちなそれぞれの理由 例

- ・忘れる・難しい・修正できない
- ・完璧主義・自分で決められない
- ・嫌になる・他人事
- ・ワクワクしない・メリットない
- ・モチベーション上がらない

『まずは、設定する目標を、長期・中期・短期・月次・週次・日次、行動目標・結果目標などというように、設定する目標の種類を増やしてみると良いかもしれないよ。』

目標の中身は人それぞれだから、自分に合う、ちょうどよい目標が設定できると、実行も継続しやすくなるかもしれないね』

『なるほど、そうですね。ちなみに、行動目標と結果目標って、どう違うんですか？』

『たとえば、行動目標は、一日3件、お客様に連絡する、というように、自分でコントロールできる範囲の自分の行動を目標にするイメージで、結果目標は、行動した結果一か月の売上が〇〇万円になった、というように、自分でコントロールできるとは限らない、行動の結果についての目標のイメージだね』

『なるほど、それはわかりやすいです』

『次に、目標の設定や実行が失敗しがちな、人それぞれ固有の理由を考える、そうすることで、目標設定と実行が嫌にならないようなバランスを追求するという方法もあり得るよね。たとえば、設定した目標を忘れてしまう、設定した目標の達成が難しい、途中で修正できない、完璧主義になってしまう、目標が自分で決められない、未達成が多くて嫌になってしまう、他人事になってしまう、ワクワクしない、自分にとってのメリットと結びついていない、モチベーションが上がる目標になっていない等々、いろいろ失敗してしまう理由を考えてみると対策しやすいかもね』



『なるほど、今の例はほとんどボクにも当てはまると思いました。そうか、失敗してしまう理由を分析して、それぞれ、その対策を考えればよいのですね』

- ・見える化
- ・視覚化
- ・紙に書いて持ち歩く
- ・壁に貼って毎日見る

『うん、そのとおりだよ。対策としては、色々あると思うんだけど、例えば、目標設定して忘れちゃうという場合は、目標やその実行の途中のプロセスや進捗を見る化・視覚化すること、紙に書いて持ち歩いたり、壁に貼って毎日見るようにする、とかだね』

- ・達成できたことを列挙
- ・モチベーション高める
- ・自己効力感を高める

『また、今まで目標設定をしても失敗したことが思い浮かんでしまうなら、逆に、これまでに達成できたことを列挙して、再確認してモチベーションを高める、自己効力感を高めるという方法もあるね』

長期・中期の目標
→可能性の幅が広い
ワクワクすること
嬉しいこと
好きなこと
将来の夢 **結果目標へ**

『さらに、設定した目標ではワクワクしない、モチベーションが上がらないなら、長期・中期の目標なら、期限までに時間的余裕が多くあるので、時間をかけて色々なことができる可能性が高くなるので、なるべくワクワクすること、嬉しいこと、好きなこと、将来の夢などを、結果目標に含めてみると良いかもしれないね』

**自分は
何が好き？
どうなったら嬉しい？
将来やりたいことは？**

**短期・月次・週次
→コントロール
可能な行動目標
達成しやすいもの
勝ちグセ**

**修正してOK
但し絶妙なバランス
達成確率50%に設定
難し過ぎず簡単過ぎず**

**できなかったとき
原因分析・対策実行
やってみて改善・調整**

『また、そもそも、目標設定とは別に、自分は何が好きで、どうなったら嬉しいのか、将来やりたいことなど、先にそれをじっくり考える時間をつくったほうが良いこともあるかもしれないね』

『今度は逆に、長期・中期の目標に対して、短期・月次・週次目標などは、自分でコントロール可能な行動目標を設定する、達成しやすい行動目標を含めて「目標設定したら実現した」という流れを染み込ませる、自分に対する勝ちグセをつける、などがオススメだね』

『また、途中で目標を修正してOKと考えてみる、ただし緩め過ぎると無意味なので絶妙なバランスを追求する、達成できるかできないか50%の確率の行動目標を設定してみる、難し過ぎず簡単過ぎない行動目標を設定してみるのも良いかもしれないね。これは、J・W・アトキンソン博士の期待価値理論→主観的成功確率50%の場合に達成動機付けが最大になるという理論を参考にしているよ』

『そして、行動目標を達成できなかったときは、その設定期間毎に、原因分析と対策を考えて翌期に実行する、やってみて改善・調整を繰り返して絶妙なゲームバランスを追求し続けるのも大切だね』

目標設定のメリット 例

- 行動モチベーション**
- ・ 道のり・自分を焦らせる
 - ・ 無駄な時間・ダラダラ休憩
 - ・ 客観視・比較対象
 - ・ 過去の自分と比較

SMARTの法則

Specific(具体的)
Measurable(数字、計測可能)
Achievable(達成可能)
Relevant(関連性)
Time-bound(期限が明確)

『ほかにも、目標設定をすることによるメリットをリストアップしておく方法もあるね。たとえば、目標を達成した状態をイメージすると行動モチベーションが増える、達成までの道のりがわかる、自分を焦らせて行動に向かわせられる、無駄な時間やダラダラ休憩を減らせる、自分を客観視しやすくなる、比較対象を作れる、過去の自分と比較して成長が確認できる、などだね』

『それと、SMARTの法則と言って、目標設定の際は、Specific(具体的)・Measurable(数字、計測可能)・Achievable(達成可能)・Relevant(関連性)・Time-bound(期限が明確)を大切にすると良いと言われているね』

『自己決定理論』

**最後は必ず
自分で決める**



『そして、E・L・デシ博士、R・M・ライアン博士の「自己決定理論」では、自分で決めることが大切と言われているので、設定する目標の内容は、人の意見を参考にしつつも、最後は必ず自分で決めるのが大切だと思うよ』

『なるほど、目標設定のやり方って、こんなに沢山あるんですね。これなら、ボクに合う方法が見つかりそうな気がするので、まずは合うと思ったものからやってみようと思います。ありがとうございます。頑張ります』

<参考>

「目標設定に苦手意識がある・・・」

「目標設定とその実行をうまく
できるようにになりたい・・・」

「社内・部署内で目標を共有したい・・・」

というよくあるご相談についての物語をマンガ形式でお伝えしました。

色々な考え方があるところですので、一概には何とも言えませんが、あくまで一つの考え方として、意見交換のためのお題などにご活用いただけましたら幸いです。

