

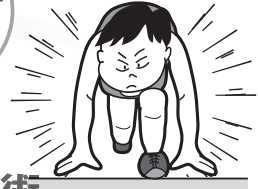
第二章

目標を達成する自己管理法

目標どおりの自分になる自分改造計画

ナルホド

爽快  
仕事術



# 1 自分の弱点を挙げてみる

## 問題を分解して 一つずつ解決する

自分の弱点を克服するには、問題点を洗い出し、それを分解して一つずつ解決していこう。自分自身を改造するために、まず、自分の欠点を挙げてみよう。

1. 英語ができない、2. 数学がわからない、3. スポーツが苦手、4. メタボ、など、たくさんあるかもしれない。あまりたくさんあると、「だから自分はだめなのだ」と考えそうだが、それは少し性急である。

自分を改造することを、任命されたプロジェクトだと考えてみよう。今のところ、このプロジェクトの中には、問題がたくさん存在することがわかったというだけである。こんなにあってはどうしようもないと思うのはまだ早い。問題があるから改造するのだ。挙げた欠点をさらに具体的に分解して、その要素をひとつずつ克服することを考える。ひとつでも解決できるものがあれば、そこから手をつけるのがいい。たとえば上記のような4つの欠点があるとすれば、ひとつ減れば問題は3つになる。ふたつ消去できればあと残りは2つの問題に絞られる。当たり前だが、そういうことだ。ひとつずつつぶしてゆけば問題の数はゼロに近づいてくる。機械設計の中でも問題が複数あるときには、まず問題を一つひとつに分解する。そして一つずつ解決してゆくことが常套手段なのである。これは自分の改造や機械設計だけでなく、ほとんどどんな場面にも適用できる。

## 問題を解決する 具体的な目標を設定する

たとえば、欠点で挙げた4のメタボの問題は、正しいダイエットと運動さえ行えば解決できる単純な問題であろう。ただし、やることはわかっている、それを続けることが最大の難関だ。3のスポーツに関しては、すべてのスポーツが上達するというのは簡単ではないから、ひとつの簡単なことに絞り込む。たとえば、「長く走っても疲れない体作り」という目標を設定する。そして、「帰宅したら自宅を囲む道路を3周する」という毎日行う具体的な目標を設定する。

重要なことは、これを家族に宣言して、紙に書いて貼っておくことだ。

