心理学講座

『目標設定～自分が進む方向を指し示すもの～』

カウンセリングサービス
根本裕幸
http://blog.livedoor.jp/cs_hiro/

あなたは「目標」と言われると、どのような印象・イメージを抱かれるでしょうか？

本来目標というものは、自分がわくわくどきどきし、その目標に向かっていくことが同時に楽しみでもあり、日々の生活をイキイキさせてくれるヒントを生み出すものだと思います。
そして、その目標に向かう姿勢が自信や自己愛を作り出し、周りの人たちも巻き込みながら「幸せエネルギー」を振りまいていく・・・そんな可能性を持つものではないでしょうか？

しかし、私達が日常持つ目標の多くは、むしろ、その逆の意味合いを持つことが少なくないのではないのかもしれません。
わくわくどきどきするもの、というよりも、「しなくてはいけないもの」であり、「した方がよいと思うこと」になってしまっていませんでしょうか？

本当にしたいこと、わくわくするものでなかったとしたら、目標を立てても、そこへ向かうモチベーションは上がらないまま時が過ぎていくことになります。
それがやがて焦りや不安を生み、自信を失わせていくものかもしれません。

そして、やがては目標を持つことを諦めてしまう場合もあるでしょう。
それはまるで行き先を見失った船のように大海を漂流してしまうことにならないでしょうか？

今回のワークショップでは、「目標設定」という観点から自分を見つめ直し、あなたがこれから進む方向を指し示してくれる目標の立て方をご紹介したいと思います。

今回のテキストは「ワークブック」として、普段活用できる形に纏めさせていただきました。
実習だけでなく、心理的なレクチャーや、実例や具体例などをできるだけ盛り込んでいますので、ぜひ活用していただければ、と思います。
そして、あなたが使ってみて効果があったら、あなたの周りで悩んでいる人、道に迷っている人がいたら、このテキストを贈ってみてもいいですね。

１．今のあなたの目標は？

まずは、今、あなたが持っている目標を見つめてみましょう。
何も見つからなければ、過去にあなたが掲げた目標を探して見ましょう。
「彼氏を作る！」「○○の資格を取る！」「○○大学に合格する！」
「５ｋｇダイエットする！」「バリに旅行する！」「１００万円貯金する！」
なんでも結構です。
普段目標としてあまり意識していないことも、心のうちでは考えてることも少なからずあろうかと思います。
例えば「人にもっと優しくできたらいいなあ」とか「旦那をもっといい関係になりたいな」とか「自分をもっと見つめなおして癒したいなあ」とか。
そんな「あ、そういえば・・・」と思うこともきっとあるはずです。
それをまずはじっくり考えて見ましょう。

あなたの今の目標は？

思いつく範囲で書き出してみましょう。
普段あまり意識しない目標はすぐには思いつかないものですから、
自宅などで使われる場合は数日間意識しておいて
気付いたときに書き留めると良いでしょう。

２.「しなければならないこと」「した方が良いこと」から「本当にしたいこと」へ。

多くの場合、目標設定が「したいこと」」ではなく、こうした義務感や切迫感を伴うものになりやすいのです。
そうすると、その目標を達成する意欲（モチベーション）は低いままです。
先ほど探し出した目標の中で、私が次のように感じているものにチェックを入れてみましょう。

- しなければならないと考えていること
- した方が良いと思っていること

例えば・・・、
「今の仕事を続けるなら○○の資格を取った方がいいよなあ・・・」
そう思って、資格勉強に励むと思ってください。
それ自体は悪いことではないのに、何か重たい気分がしませんか？

「やっぱり、女の子らしくしないと彼氏はできないよね」
そう思ってファッション誌を眺め、店員さんの「これ流行ってますよ」って服を買ってきたと思ってください。
その服はあなたのお気に入りになり得るでしょうか？

「しなければならないこと」や「した方が良いこと」というのは、感情的には「怖れ」や「不安」を伴うものです。
「資格を取らないとクビになってしまう」
「このまま結婚できなかったらどうしよう」
そういう心理が隠れているのです。

怖れや不安は瞬発力はありますが、持続力はありません。
なぜならば、怖れを感じ続けたい人ってのはいないからです。
「ダイエットがうまくいかない」というのは、その好例かもしれません。
ダイエットをすること自体は悪くありませんが、「痩せなきゃ彼氏ができない」と思えば、「今のままではダメ」という不安や怖れ、自信の無さや自己嫌悪をいつも感じ続けることになります。
その瞬発力を生かしてダイエットを始めたとしても、ダイエットしている間中、その不安や怖れを感じ続けるわけです。

ですから、続けられなくなりますし、こうした怖れや不安から生まれる目標は、仮に達成されたとしても満足感、充実感はほとんどありません。
ホッと安堵するもの、何か満たされない感覚が残ります。
そして、新たな目標を作り出そうとするのです。

そして、たとえ３ｋｇ痩せたとしても、「あと１ｋｇ、あと２ｋｇ」とダイエットを止めることができ

なくなります。
また、不安や怖れから解放されたい気持ちが強いと、藁をも掴む思いで色々な方法に飛びつくようになります。
そうすると、どんないいダイエット方法を手に入れたとしても、その結果が出る前に「効果ないわ」と諦めてしまうことになるんです（そして、また新しい方法を探し始めます）。

そこで、あなたが今持っている目標を見つめなおしてみましょう。
今目標がない方は、過去に掲げた目標を改めて見つめなおしてみます。
それらの目標の意味、意義を見つめ直してみましょう。

どうしてその目標を立てたのでしょうか？
何を望み、何を期待していたのでしょうか？
その目標を掲げた背景にある気持ち（感情）は何だったのでしょうか？

分かる範囲でいいですから、今ある目標を見つめなおしてみましょう。
そして、それが何らかの義務感や切迫感から生まれたものだったとしたら、思い切って、その目標は除外してしまいます。
なぜならば、あなたにとって、あなたが本当に望んでいるものではないからです。

気付きメモ

ここまででであなたが気付いたことがあったら、
どんな細かいことでも構いませんから、メモしておきましょう。
新しく生まれた目標や、今ある目標の扱い方など、
書き留めることで、より意識することができます。

３．本来の目標が持つ意味

初めて逆上がりにチャレンジしたとき、初めて自転車に乗ったとき、初めて料理を作ったとき・・・。
初めての経験だとしたら、すぐにうまく行かなくて当然ではないでしょうか？
でも、何度もチャレンジするうちに自然と逆上がりが出来、自転車に乗れ、本を見なくても料理が作れるようになっていきます。

目標の多くは、あなたにとって初めてのチャレンジであることが多いはずです。
だから、多くの方が掲げる目標は、それが必ずしもネガティブな感情だけではありません。
「資格を取ったら自信を持って顧客と向き合える」
「ダイエットに成功したら、きれいになって着たい服がたくさん着れる」
など、わくわく、どきどきする部分もあります。
実はこの「わくわく、どきどき」こそが、目標を立てる本当の意味であり、意義なのです。

この「わくわく、どきどき」は目標設定におけるポジティブな感情です。
もちろん、ここでも「うまくできるだろうか？」などの不安や怖れがあるものです。
でも、希望に満ちているときは、怖れや不安がわくわく、どきどき楽しいエネルギーに変わります。
実は怖れや不安のエネルギーとドキドキ、わくわくするエネルギーは出方は違えど同じものなんですね。
それはあなたの人生にとって格好の刺激となり、イキイキした毎日を作り出すものです。
一方で、不安や怖れの方が強くなると、今度は、ネガティブな目標となり、諦めやすくなってしまうのです。

この怖れや不安とわくわく、どきどき感のバランスがとても大切です。
もし、あなたの目標に意義が見出せたとしても、怖れや不安の方が強すぎると感じたら、次の選択が求められています。

- **その目標を立てるには、まだまだ時期が早い（今の自分にとって高すぎる目標だ）から、手放そう！**
- **怖れや不安は強いけれど、ぜひ、実現させたい目標だからチャレンジしよう！**

さて、あなたの目標は、このどちらに相当するでしょうか？

もし、前者ならば勇気を持って手放すチャレンジをしてみましょう。
もし、後者ならばあなた一人でチャレンジするには大きな壁を感じているようです。
ですから、誰かの助けが必要です。
さて、あなたは誰にその目標を達成するための援助を求めますか？

４．あなたの好きなこと、したいことって何？

さて、ここまでは今のあなたが持っている目標、あるいは、過去に掲げていた目標を振り返っていただきました。
ここからは、新たな目標を作るためのアプローチをご紹介したいと思います。

“目標”というものは、あなたがこれから進むべき道を示してくれるものです。
わくわくドキドキする人生を歩みたいでしょうか？
それとも不安と怖れを感じながら生きて行きたいでしょうか？
ここでは、実は自分自身の心と深く向き合っていく必要があります。
今までのあなたが傷つき、失敗したと感じている分だけ、不安や諦めを選択してしまっている場合もあります。
そこでは、もう一度、自分に目標を持つことを許してあげる必要が出てきますね。
それは「わくわくドキドキした人生を送るぞ！」という決意表明をすることです。
ですから、この決意表明自体が“目標”になることも少なくないんですね。

もし、あなたが少しでも、怖れと不安を感じながら今の生活を送っているとしたら、この新しい目標を一つ掲げてみてください。

さて、そんなわくわくドキドキする気持ちはどうしたら自分の中に作り出すことができるのでしょうか？

それは私達が自分が本当にしたいこと、好きなことをしているときに生まれてきます。
嫌なことをやっても嫌な気分になります。
でも、好きなこと、楽しいと感じることをやっていると、心はどんどんイキイキし、どんどんパワフルになっていくのが感じられるでしょう。

例えば、あなたが大好きなアーティストがコンサートを開くとします。
ところが、ちょうど物入り時で貯金も心もとなく、また、仕事も忙しくておいそれと休みが取れない状態で、今のままではコンサートには行けません。
でも、あなたが本当に大好きなアーティストだったとしたら、上司に頭を下げてでも休みを取り、友達や家族から借金してでも行こうと思うのではないでしょうか？

大好きなものが持つエネルギーはとてもパワフルで、かつ、イキイキしています。
障害物があっても、何とか乗り越えようという強いモチベーションがやってくるものです。
そうした、あなたの中の「好き！」とか「これしたい！」って気持ちを取り戻すことが、目標設定の最初の課題なのです。
もちろん、今好きなものをすぐにたくさん思い浮かぶ方はＯＫです。
そのまま思いつくままに好きなこと、したいことをリストアップしてみましょう。

でも、好きなものが思い浮かばない、何もしたいことが見つからない、そういう状況の場合だって人生には起こりえます。
そこで「どうして思い浮かばないのか？」を考えてみることも悪いことではありません。

でも、今日は今までのあなたの人生を振り返って、好きだったもの、したかったことを思い出してみましょう。
小学生の頃に夢見ていたことでもかまいません。
中学生の頃にはまったアイドルでもＯＫです。
あなたの心が動いた、わくわくドキドキした経験を思い出してみましょう。

それでも思いつかない場合にも投げ出す必要はありません。
今のあなたにとって「好きなものを見つける」ということを目標にすればいいだけですから。

好きなものリスト

あなたの好きなもの、したいこと、欲しいものを、どんなものでも構いませんから、思いつく限りリストアップしてみましょう。
このスペースだけでは足りなくなるくらい見つけてみるといいですね。
自宅などで実習される場合は、何週間かかけて見つけていくといいでしょう。
そして、できるだけ「細かい」ところまで書き出してみると後々気付きが得られやすくなるようです。

５．その好きなものが教えてくれる“傾向”って何？

好きなもの、したいことが出てきたら、全体を眺めてみて、その傾向を探ってみます。
できれば、５個～１０個程度の「ジャンル分け」をしてみると良いと思います。

ある方に実際にやってみると次のようなジャンルが見えてきました。
「海のそば」「子ども、赤ちゃん」「自然」「南の島」「旅」「美味しい料理」「心地よい家」「音楽」「お店（カフェ）」「色」
まだまだ纏められるかもしれませんが、あなたの中に自然と浮かんできた言葉、感覚が重要です。
同じ言葉でも人によって感覚が異なりますよね。
自分の中から自然と出てくる言葉を大切にしてみましょう。
だから、すぐに浮かばなくても構わないんです。
ぼーっと眺めながら、また、誰かの援助を借りながら、のんびりやってみることをお勧めします。

あなたの「好き」の傾向は？

好きなものリストをただ眺めながら、どんな傾向があるのかを見つけてみましょう。
こんなのが多いなあ、この言葉が頭に残るなあ、そういうものを書き出してみます。
５～１０個くらいに纏めることを目標にしてみましょう。

ここで出てきた傾向は、あなたにとって「大切なもの」を象徴します。
つまり、あなたの今の日常に必要とされているものです。

もちろん、今都会に住んでいるとしたら「南の島」は遠く感じるかもしれません。
でも、写真やパンフレットなどで「南の島」を近くに感じることは可能です。
もちろん、早速旅の計画を立ててもいいでしょう。

そして、あなたの今に必要なものであるとすれば、ここが出発点となります。
それは私の人生の方向性を示すヒント集でもあり、あなたのライフワークを示唆するものかもしれません。

そして、このジャンルや傾向が見つかったら、これを感情レベルに落とす作業をしていきましょう。
つまり、これらの要素が身近にあるとき、あなたはどんな気分になるか？を見つめます。
例えば、
「海のそば」⇒解放的な感じ
「子ども、赤ちゃん」⇒新鮮さ、癒し、安らぎ
「自然」⇒解放的、安らぎ
「南の島」⇒わくわく、幸せ
という風に。

ここでも浮かんでくる言葉や感覚、感情が大切です。
うまく言葉にならなくてもいいですから、その感覚を感じていきましょう。

あなたの「好き」はどんな感情を呼び起こす？

先ほど纏めた５～１０個を再び眺めながら、その一つ一つの要素が、
あなたにとってどのような感情を呼び起こしてくれるものなのかを想像してみましょう。
このイメージする力がとても大切です。
すぐに答えが出てこなくても構いません。
それが手に入った様子をイメージすることで、きっとその感情、感覚に出会えます。

そうして出てきた感覚や感情こそが、**あなたが今実現していく目標**となるものです。
つまり、上の例では「解放感」「新鮮さ」「癒し」「安らぎ」「わくわく」「幸せ」を感じることが、あなたの今の目標になるわけです。
そして、それがあなたの人生を通じて流れるとき、その行動ひとつひとつが「**ライフワーク**」となり、一緒にそのライフワークを実現する相手が、あなたの「**真実のパートナー**」となるわけです。

やり方や方法論にとらわれてしまうと、こうした感情をベースにした見方ができなくなり、心と分離した目標を立てやすくなります。
そういう意味では、目標を立てたときに感じた義務感や切迫感というのは、「あなたの立てた目標はちょっと違うんじゃない？」っていう心のサインなのかもしれません。

当たり前のことのように思われるかもしれませんが、「わくわくドキドキ」を感じるのは、あなたの心です。
「幸せ」を感じるのも、「解放感」を感じるのも、あなたの心です。

ですから、目標を立てる際に大切なのは、こうした自分が大好きな感情に目を向けてあげることなのです。
もし、ここで自分が大好きな感情から分離した目標を立てたとしたら、どれだけ頑張ったとしても、その目標が達成されたときの喜びは少なくなります。

さて、あなたが感じたものをすべて満たされるライフスタイルとはどのようなものでしょうか？
グループで話し合いながら、その状況をより具体的に描いてみましょう。
それが今のあなたにとっての具体的な「目標」となります。
それを特に「ヴィジョン」と私達は呼んでいます。

気付きメモ

ここまででであなたが気付いたことがあったら、
どんな細かいことでも構いませんから、メモしておきましょう。

６．目標の実現に向けて

感情レベルでの目標設定ができれば、後は、それらの感情を満たす具体的なものを見つけ出していきます。
今度は目標設定ではなく、目標を実現し、達成するプロセスへと入っていくわけです。

この作業はとてもクリエイティブなもので、既存のものとは限りません。
あなた自身のオリジナルなものですから、すぐに形になるものでもありません。
そこでは、あなた自身がリーダーであり、先駆者、パイオニアになるんです。

先ほど見つけた目標が今の現実とかけ離れていると感じたら、その目標から現在に至るまでの布石を敷いてあげます。

目標設定が失敗しやすい原因の一つに、この順番を逆にしてしまうことが挙げられます。
つまり、自分がわくわくする目標から現在に布石を敷くのではなく、現在の自分から将来に向かって布石を敷いてしまうんですね。
そうすると、今のあなたにとってできることしか出てこなくなり、あなた自身の可能性を縮めてしまいます。
そして、今のあなたがもし問題を抱えているのならば尚更その布石はネガティブな要素がたくさん詰まってしまい、失敗しやすくなるのです。

先ほど見つけた目標を満たすものであれば、何でもあなたは喜んでできるはずです。
もちろん、そこで勇気や時間、お金や援助者などが求められる場合もあります。
だから、焦らずに、まずはそのわくわくした気分に目を向けてあげることです。

さて、最後に、あなたが見つけた目標を基準に今の自分ができることを探して見ましょう。
思いつかなければしばらく「なんだろうなあ？」と頭の隅に入れておくだけでいいです。

そうすると、自然と向こう側から布石がやってきます。
その目標を実現したいとイメージしているだけで、自然とそこへの道が見えてくるような感じです。
それはＴＶのＣＭを眺めていてハッと思いつくかもしれないし、久しぶりのお通じの後にひらめくかもしれません。
電車で前の席に座ってるサラリーマンが読んでる雑誌からヒントを得るかもしれないし、友達とくだらない噂話をしているときに気付くかもしれません。
いつやってくるかわかりませんが、先ほど見つけた目標を見つめていると、必ず何らかのインスピレーションが下りてきます。

そのときには体の芯からしびれるような感覚がするかもしれませんし、訳も無く怖くなるかもしれないし、すぐに飛び上がって友達みんなに自慢したくなるような情熱を感じさせるものかもしれません。

「これ、ほんまにやりたいな！」と感じるものが見つかったら、今のあなたができる範囲で、それを実行していきましょう。
そのときに一番必要なものは、お金でも時間でもなく、その目標をサポートしてくれる人の存在です。
ですから、目標が見つかったら、あなたが信頼している人、大切にしている人に、その目標を伝えていきましょう。
そうして、目標の実現をサポートしてもらえると、より楽に、簡単に、その目標に近づくことができるでしょう。

気付きメモ

ここまでであなたが気付いたことがあったら、
どんな細かいことでも構いませんから、メモしておきましょう。

講師の紹介：根本裕幸（ねもとひろゆき）

カウンセリングサービス所属の心理カウンセラー／セラピスト／トレーナー。
神戸メンタルサービス（http://www.healing.ac）にて心理学やカウンセリングの手法を学ぶ。
ボランティア・カウンセリング・グループ“カウンセラーズ・グループ”や、カウンセリングサービスの設立に主力メンバーとして参画。
大阪を中心に、東京、名古屋、福岡で面談カウンセリングを行うほか、電話・メールによるカウンセリング、心理学ワークショップの講師を担当。企業や団体向けの講演会も行う。
恋愛や結婚などの男女関係、職場での対人関係やビジネス心理、家族関係など幅広いジャンルを得意とし、分かりやすい切り口での問題解決プロセスを提案すると同時にハートフルなセラピー（心理療法）を提供している。
また、妻とともに日本では数少ない夫婦カウンセラーとして活躍中で、年間 1000 本以上のカウンセリングをこなす実践派である。（※現在妻は育児中のため、カウンセラーとしての活動を休止しています）
著書に「本当に愛されてるの？」「『女子校育ち』のための恋愛講座」（共にすばる舎）があり、雑誌などへの寄稿も多数。
カウンセリングサービスのホームページ（http://www.counselingservice.jp/）では心理学講座やコラム、心理テストなどの無料コンテンツを精力的に執筆している。
個人ページはこちら（http://blog.livedoor.jp/cs_hiro/）。
日々のコラムや気付き、簡単な心理学講座など、心の関する情報を発信中。

連絡先：カウンセリングサービス　／　神戸メンタルサービス（資）
〒564-0052　大阪府吹田市広芝町 9-31-404
〒108-0074　東京都港区高輪 2-16-32-601
カウンセリング予約センター：Tel：06－6190－5131／06-6190-5613
その他のご連絡：Tel：06-6190-5611　Fax：06-6190-5612

E-mail：info@counselingservice.jp
電話受付時間：12:00～20:30
（月曜日定休日。月曜日が祝日の場合は翌日）

※面談カウンセリング、初回無料電話カウンセリング、有料電話カウンセリングへのお申し込み、ご予約は電話で承っております。

※　本テキストの無断転載・転用を禁じます。