

step1. 去年の自分の棚卸しをする

まず、新年の計画を立てる前に、去年の自分の振り返りをしてみましょう。この作業は、1年間自分がどれだけ行動できたか、行動量を確認し、無謀な目標を立てることを防ぐために行います。まずは、手帳や日記もしくはSNSを参照し、去年やったことをとりあえず書き出してみます。その後、1年間の出来事でもよかった点、改善点を検証し、来年も続けたいこと、変えたいことを考えていきます。この作業があつてこそ、新年の計画が現実的で、本当に叶えたい物になっていくので、時間をかけて丁寧にやっていきましょう。

step2. 1年のゴールコンセプトを決める

棚卸しの内容を基に、今年の1年のゴールコンセプトを決めます。これから決めていく目標が、このゴールコンセプトにつながるものにすることがポイントです。例えば、「海外旅行にいきたい」、「貯金額を増やしたい」という2つの目標がある場合、この目標は相反しているため、両方を叶えることは非常に難しく感じられます。しかし、ゴールコンセプトが「新しいことに積極的にチャレンジする」だとすると、「海外旅行にいきたい」が優先されることもあれば、「投資信託にチャレンジしてみる」など、毎月の貯金額は増やさずとも、やり方を変えてゴールを叶えることも考えられます。どのような年にしたいかを定めることで、それに付随する目標と達成における優先順位が立てやすくなります。

step3. ゴールコンセプトに合った、実現可能な目標を立てる

ゴールコンセプトを立てた後は、それに合った実現可能な目標を立てていきます。「新しい年になったから、自分も生まれ変わる」という高揚感から目標を立ててしまうと、実現可能性の低い目標になってしまいがちです。短期的な目線ではなく「1年間を通して着実に叶えて行く目標」を立てることを意識し、今日からでも実践できる小さいことからスタートしてみましょう。もちろん、小さい目標でも、達成できた時点から逆算し、「この時期まではここを目指す」と、具体的な行動計画に基づき考えることが大切です。

step4. 目標を公言する

目標を自分の中だけにしておけば、「～～だから今日はできない」と言い訳ができてしまいます。しかし、目標をSNSや周りに公言しておけば、たくさんの人に自分の目標が知られているため、脳がその目標を重要なことだと認識するようになります。心理学ではこれを「公表効果(パブリックコミットメント)」と呼んでおり、自分の言葉、信念、考え方、行為を一貫したものにしたい、あるいは他社からそう見られたいという欲求から、目標の達成率を上げる効果があるとしています。いい意味で緊張感を持ちながら、自制心を働かせるためにも、恥ずかしがらず、自分の目標を周りにシェアしてみたいかがでしょうか。



成功する 新年計画の秘密

新しい一年が始まる年明けは、公私に目標を立てるのにピッタリ。しかし、立てた目標はどんどん忘れられ、達成できたのはごく僅かという状況は、珍しくありません。この記事では、より良い新年を迎えるため、なりたい自分になるための、成功する新年計画の4つのステップについて、ご紹介いたします。