

# AC克服ステージUP講座



17 回目

## 【イムパス】を越えろ！

～ 行動を起こせる自分になるために、使いこなしたい感情処理法～

AC克服カウンセリング 吉野 遼太

- 本レジュメは講座参加者のみご利用いただけます。他への転用・転載等は固く禁じます
- 本講座は動画撮影を行い、講座受講者のみに公開します（上記同様転用禁止です）
- 講座内容に対するご意見やご質問は、講座中は挙手またはZoomのチャット機能で。講座後はメールでご質問ください。個別に返信または、参加者の学びや気づきにつながると判断した場合は別途動画等で順次回答していきます。講座をより良いものにするためにも活発にご利用ください

# AC克服ステージUP講座

## この講座の目的

### ① 変化し始めた「心のあり方」を「安定」させる

- カウンセリングを通じて学んだ「心のあり方」を本講座を通じて安定、継続させましょう
- 人は1人では継続（習慣化）するのは難しいもの。定期的に参加し、ワークや課題に取り組み正しい心のあり方が習慣化していく感覚を会得してください

### ② 「新しい学びと気づきの場」につながりを持つ

- カウンセリングで1度聞いた話も、改めて講座で聞くと全く違う気づきを得る場合もあります
- また、聞けなかった情報や新たな情報に触れる可能性も高まります
- 学びの場とつながるだけでなく、将来的には参加者仲間同士のつながりも計画中です

### ③ 心のステージを1段階以上アップさせる

- アダルトチルドレンに苦しんだあなただからこそ、心のステージを駆け上がることができます
- 本講座の主催者（吉野遼太）は、共に進める仲間を求めています。  
なんらかの形で一緒に関わっていけるチームづくりができれば嬉しいです
- 少なくとも1段階、できればさらに上のステージに上られるよう、学びを深めていきましょう

## この講座の立ち位置

カウンセラー・講師・  
スタッフとして共に  
進みましょう！

### AC克服上級講座（準備中）

心理職に関わりたい方向けの講座。AC克服の知識を人に伝えることで人生にやりがいを感じたい方向け  
(カウンセラー養成コース・サポーター育成コース)

### AC克服ステージアップ講座（中級）

基礎講座の内容から一步踏み込み、より詳細な解説でさらなる心のステージUPを目指したい方向け

この講座です♪

### AC克服基礎講座（初級講座）

年間のべ1,000人の方に伝えてきた、AC克服のコツをわかりやすくお伝えします

☆0期開催中☆

**【いきなりワーク】今年年末までにあなたがなっていたい姿とは？**

今のあなたの夢や目標は何でしょう？

私達ACの生きづらさを背負わされてしまった存在は「夢や目標を設定するのが苦手」な人が多いです。でもそれはACの能力が低いからではなく「夢を達成する喜び」よりも「夢を否定され、笑われた辛さ」が記憶の中に多くはびこっているから。

ACを克服し、乗り越えたいあなただからこそ。今一度、新たな目標設定をして、実現に向けて一歩ずつ進んでいきませんか？

今回の講座では、正しい目標設定の仕方と行動していく考え方についてお伝えします。

すぐには難しいかも知れませんが、少しずつチャレンジしてできる自分を体感してみてください。

※講座中、夢や目標設定について説明を進めていきますので、ここに書いたものを何度も見返し、微調整してってください

**【ワーク】今年年末までにあなたがなっていたい姿とは？**



*Never  
give up*

「やりたいのにやれない」  
ままだ終わる人生から抜け出そう

## もくじ

### 0. 今回このテーマを選んだ理由

### 1. 行き止まり感（イムパス）を知ろう

ひとには5つの行き止まり感（イムパス）がある、と考えています。  
この5種類のイムパスを理解し、自分が動けなくなったときに何が起きているのか？  
に気づけるようになっていくことで、行動の可能性は広がります



### 2. イムパスとの向き合い方を知り、実践しよう

行き止まり感（イムパス）に気づけただけでは、取り去ることは不可能です。  
私たちは知識力を上げたいのではなく、行動できる人になりたいはず。  
イムパスの壁をぶち破り、行動していくための考え方を学び実践しましょう

### 3. その他のイムパスを強化する要因を知ろう

3種のイムパスをさらに強化する考え方（認知バイアス）について知っておきましょう。  
あなた自身がこのバイアスを体感した上で、子育てや部下育成、カウンセリングやコーチ等  
どのように活かしていくか？についても考察していきます



## 0-1. 人は行動することでしか変わらない

### 1. 料理本を100冊読んだ人・目玉焼きを5回作った人



料理本を100冊読破したものの、1度も厨房に立ったことがないAさんと目玉焼きを5回作ったことがあるBさんとは、一体どちらが料理ができるでしょう？

「目玉焼き5回ぐらいじゃわからないよ」と思った方に質問。

100回料理本読破者と5回目玉焼き作った人とは、どちらが「6回目にチャレンジ」しやすいでしょう？

### 2. 「学びは一切不要」などとは言いませぬ



先ほどのAさんBさんストーリーには続きがあります。

「では本を1冊読みながら5回行動したCさん」がここに加わったら？  
おそらく軍配はCさんに上がるでしょう。

学びは一切不要とは言いませぬが「学んだだけ行動に落とし込める人」が一番変化するので

### 3. 行動を「根性」でやろうと思ったら難しい

人は「やりたい」VS「めんどくさい」+「怖い」のせめぎあいである生き物です。やりたいだけを無理やり上げようとしても、それと同じだけ「面倒」「怖い」が増大します。どうして「面倒&怖い」が発生するのか？を読み解いて減らすことが今回の目的です

## 0-2. ではどうやれば”行動できる人”になれるのか

### 1. 行動できなかった理由を知る



多くの人が「行動できない＝自分の価値」というジャッジをして、自らを傷つけてしまいます。ですがその判断は間違っています。

イムパス（行動する前に感じる抵抗感や行き止まり感）がなぜ発生してしまうのか？という理由をしっかりと理解し、「自分のせいじゃなかった」と感じながら「もう1回やってみよう」と思える感覚を持つことを許せるようになっていきましょう

### 2. 正しい行動目標を再設定する

イムパスに苦しむ方の多くは”他者目線で””非現実的な目標を設定し””やる前にあきらめ””行動できず””自分責めして””自信喪失”というパターンを繰り返します。

目標設定には「作法」があり、承認していく「システム」が必要です。

間違った目標設定や評価システムを見直しながら【正しい行動目標の再設定方法】について学んでいきましょう

### 3. 行動を可視化できる環境に置き、称賛しあう場を持つ

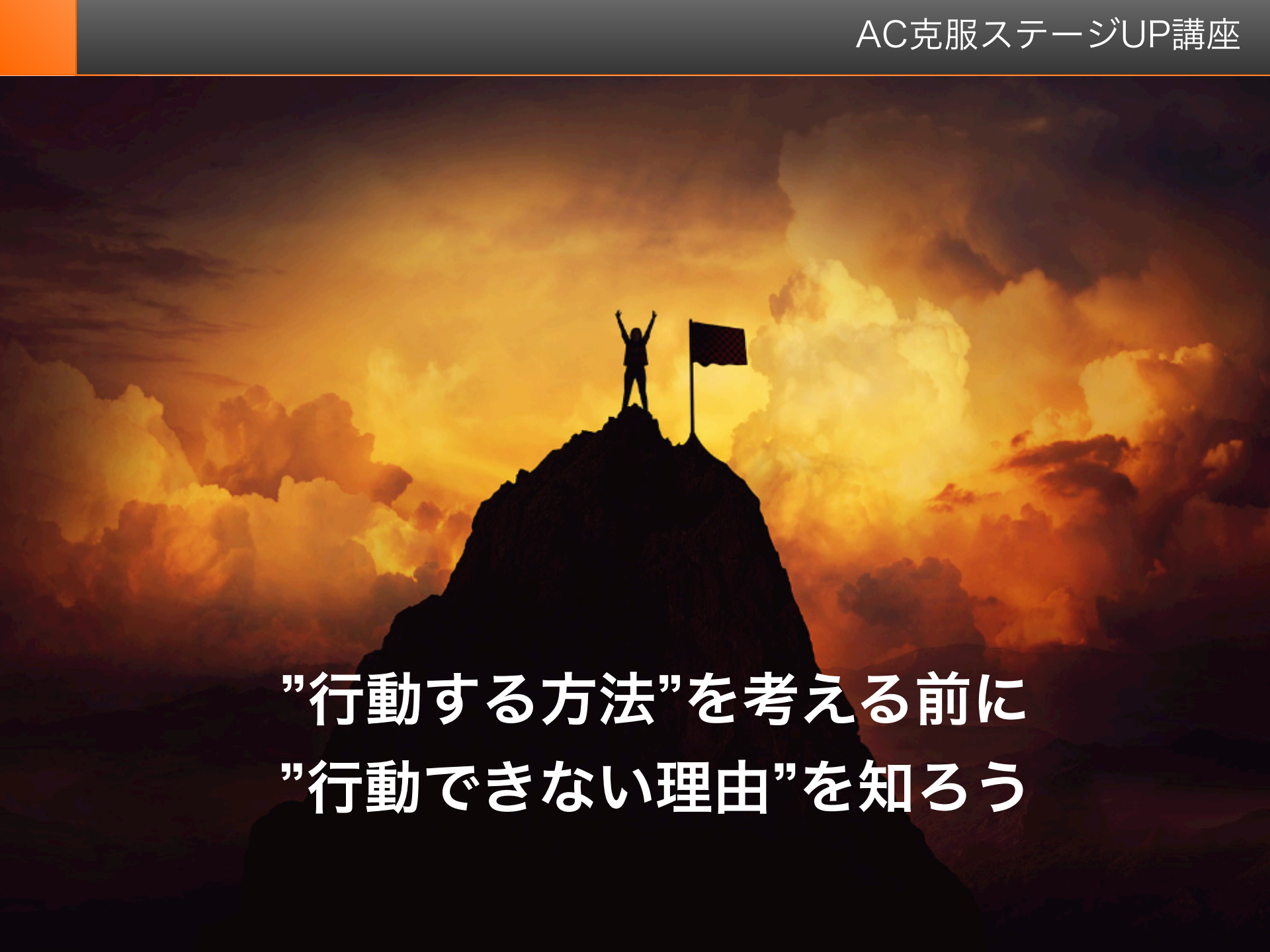
人はいくら正しい行動目標を設定できたとしても、ひとりではやらない（やれないようにできている）生き物なのです。

人それぞれ微妙な違いはあっても、行動の変容を促すにはある程度の”環境設定”が必要。

具体的な方法について、吉野から提案します







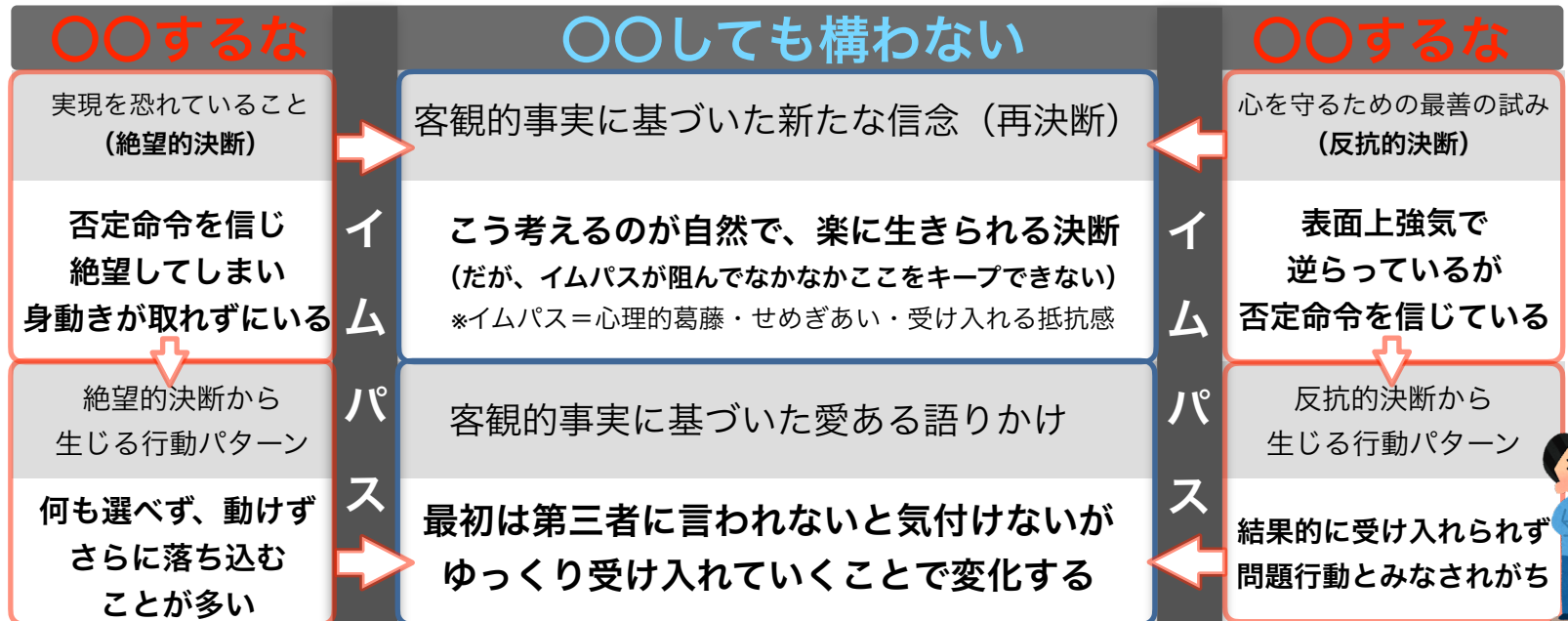
**”行動する方法”を考える前に  
”行動できない理由”を知ろう**

# 1-1. イムパス（抵抗の壁）をおさらいしておこう

5回に渡って説明してきた「誤った信念レベルの深い否定命令」で度々登場してきた「イムパス（行き止まり感・抵抗の壁）」について改めて整理しておきましょう

## イムパスは「わかっていてもできない」抵抗の壁

⇐ 不適應 ⇐      ⇐ 適 応（中庸） ⇐      ⇐ 不適應 ⇐



### イムパスを越えて中庸に入るコツ

- ① 不適應の考えを信じ、浸っているときは不幸（ストレス）であり、手放せば幸せ（平和）になれる、と知る
- ② 不適應の思い込みをあなたの親友（親友の子）が思い込んでたらどう言ってあげたい？
- ③ カウンセリングをしっかり受け、第三者からの客観的事実に基づく愛ある語りかけを受ける

## 1-1 「イムパス（行動の壁）」とは一体なにか？

### 行動できない理由はこれじゃない



#### ① 環境のせい

自分が行動できないのは「環境のせいだ」と思いこんで、思考停止してしまう。

（親や先輩・上司・カウンセラーなどが）「そうじゃない」と伝えても、行動できない理由がなくなると困るので、どうしても行動できない

#### ② 自分の心の弱さ・甘えのせい

行動できない真の理由を精査せず、すぐに「自分が弱いんです」と言ってしまう場合も要注意。いくら励まされても、いざ行動する前になると「自分の心が弱い」という暗示が掛かっているためどうしても行動できない

#### ③ 性格・向き不向き

「これは自分には向いていない」「いつか本当にピッタリあったものが見つかるはずなのにここに長居してはいけない」という思いが行動を奪う（長続きさせない）と思い込む

上記理由はもっともらしく聞こえるがすべて間違い。

みんなここで悩むから結局行動できずに諦めて終わる

## 1-2 「イムパス（行動の壁）」とは一体なにか？

### イムパスの正体を突き止める！



#### ① 親からの汚染※

親が子に与える「教育・しつけ・愛」と思い込んでいるものの中に、親の「エゴ・不安・依存・コントロール・思い込み・他者評価」などが入っていると「 $2 \times 3 = 5$ の公式」が植え付けられる

#### ② 子時代の汚染※

親から存在そのものを認められ、愛された経験が少ないと、自己評価を（非言語領域で）底辺に置いてしまいがち。親の汚染に「従うべきだが従いたくない」矛盾が汚染を進ませる

#### ③ 複合的汚染

①と②を複合的に浴び続けた子は自分に自信が持てず、自分軸がないことを深く悩み出す

#### ④ 圧倒的未経験

ものすごく悩むものの、答えが出ず「とりあえずやってみる」ができない。挑戦の機会も少なく、親が1度のミスでも自信剥奪を重ねるため、行動が奪われ続けてしまう

#### ⑤ 不安感・罪悪感・恐怖感を自責や他責に使う

上記の原因（正体）を無視し、自分が感じた（不安感等の）負の感情を「自分がダメな人間だから」「能力が劣っているから」と自責したり「親の教育のせいだ」と他責しすぎてしまう

## 1-3 「イムパス（行動の壁）」とは一体なにか？

### ① 親からの汚染

親が子に与える「教育・しつけ・愛」と思い込んでいるものの中に、親の「エゴ・不安・依存・コントロール・思い込み・他者評価」などが入っていると「 $2 \times 3 = 5$ の公式」が植え付けられる

#### ①-1 親による「 $2 \times 3 = 5$ 」の教育

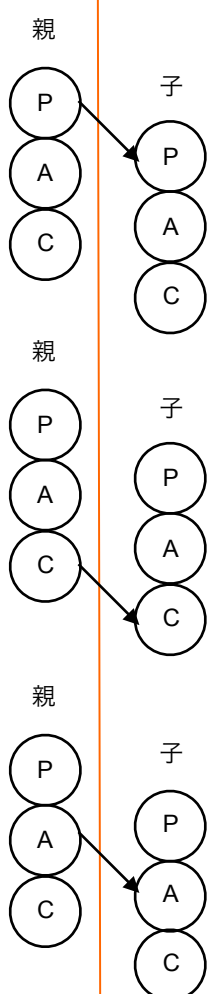
親自身が（未熟であっても親として振る舞える環境を利用して）子どもに「親のように振る舞うことが正解」と教えてしまう。「〇〇しなければならない」という否定命令が多い

#### ①-2 親による「価値がない」という刷り込み

親の混乱（未成熟で矛盾にあふれた子の部分）から発せられた否定（自分には価値がない、など）を受け入れてしまい、自分の未熟さを否定し始める「〇〇するな」

#### ①-3 親による「世間は怖い」という刷り込み

親自身が社会に適合することに難しさを感じた経験を持ち「自分のままでは愛されない」という考えを”普遍的な事実”として「大人になるためにはこの考え方が必要だ」と指し示してしまい信じた子が大人になることに強い不安を感じる



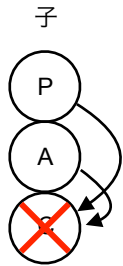
## 1-4 「イムパス（行動の壁）」とは一体なにか？

### イムパスの正体を突き止める！



#### ② 子時代の汚染

親から存在そのものを認められ、愛された経験が少ないと、自己評価を（非言語領域で）底辺に置いてしまいがち。親の汚染に「従うべきだが従いたくない」矛盾が汚染を進ませる。



子ども自身の中にいる親（インナーペアレント）と大人（インナーアダルト）から「泣くな・甘えるな・好き勝手するな」「さもなくば価値がない」と怒られている気がしてしまい、子自身が自分の”子の部分”を否定すると、子どもらしさを出せない子になってしまう。

子時代を汚染された人が表現しにくい言葉

- ・イヤだ・嫌い・やめて欲しい・迷惑です（満場一致で同意が得られても言いにくい）
- ・疲れた・つらい・きつい（誰がどうみても自分が一番大変な状況でないと言えない）
- ・サボりたい・楽したい・よしよしされたい・代わってほしい・助けて（絶対に言えない）

結局（自分の中の子どもの部分を否定するため）発言が”子どもっぽいかどうか”でブロックが掛かってしまい、無意識に飲み込んでいくうちに（状況によっては）相手に利用されたり、不利な部分を背負わされたりしてしまいがち

## 【ワーク】あなたが動けなかった理由を見つけよう

もしあなたが行動できていなかったとしたら、それはあなたのせいではなく、なんらかの汚染があったと考えた方が妥当です。先ほど学んだいくつかの動けない理由の中でどれくらいの割合があなたの中に存在しているでしょう？

- 
- ① 親からの汚染
  - ② 子時代の汚染
  - ③ 複合的汚染
  - ④ 圧倒的未経験
  - ⑤ 不安感・罪悪感・恐怖感を自責や他責に使う思考パターン

Memo

行動できない人は「目標設定」でつまづいている





## 2. インプラスとの向き合い方を知り、実践しよう

### 2-1. 行動できない人は「目標設定」でつまづいている

- 2-1-1. 非現実的で高すぎる目標設定
- 2-1-2. 他人の目を気にした（文句を言われないうための）目標設定
- 2-1-3. 「やりたい」ではなく「やるべきだ」で決めた目標設定
- 2-1-4. 得る代わりに失うものがあることを観ていない目標設定
- 2-1-5. ゲーム性のない目標設定
- 2-1-6. 成長を感じない目標設定
- 2-1-7. やってもやらなくてもバレない環境



### 2-2. 正しい行動目標を再設定する

- 2-2-1. 要は2-1の逆をすれば良い
- 2-2-2. 楽しめる目標設定をしよう
- 2-2-3. 世間体を気にした（自分の中のC以外の）反論意見と向き合う
- 2-2-4. 正しい目標設定の「マイルール」を決める
- 2-1-5. さあ実践しよう



## 2. イムパスとの向き合い方を知り、実践しよう

### 2-1. 行動できない人は「目標設定」でつまづいている

#### 2-1-1. 非現実的で高すぎる目標設定

目標設定につまづく人の多くが非現実的で高すぎる目標設定をしている場合が多いもの。例えば

- ・ 具体的でない (どうなればそれが実現したかがわからない (幸せになりたい・もっと楽しみたい) )
  - ・ 目標が高すぎる (みんなと仲良くしたい・誰にも嫌われずに生きたい・一発逆転合格!)
  - ・ 他人を変えたい (子どもに学校に行かせたい・母に反省させたい・モテたい)
  - ・ 期限の設定がない・設定していても説得力がない (いつか幸せになりたい・3年後に億万長者) 等
- これらをいくら壁に貼ったり毎日500回唱えたとしても、叶う可能性は極端に低い

#### 2-1-2. 他人の目を気にした (文句を言われなかったための) 目標設定

「とりあえずこうっておけば、ツッコむ人はいないだろう」という、第三者から認められたいための目標設定もうまくいきません (本人が本気で何度も考え微調整しないから)

- ・ 将来は起業したい・出世したい・〇〇で食べていきたい・貧しい人の力になりたい・世の中をもっと〇〇に変えたい・〇〇な社会を実現したい・資格取得したいと思ってます…

#### 2-1-3. 「やりたい」ではなく「やるべきだ」で決めた目標設定

口では「やりたい (やります) 」と言っている、心の奥では「やるべき (やらなければならない) 」に変換してしまっている (本心ではやりたくない) 目標設定をしていると、大きな行動の壁が立ちふさがることになります

A red, rounded rectangular sticker with the letters "NG" in white, bold, sans-serif font. The sticker is slightly tilted and has a soft shadow, giving it a 3D appearance as if it's stuck to the page.

## 2. イムパスとの向き合い方を知り、実践しよう

### 2-1. 行動できない人は「目標設定」でつまづいている

#### 2-1-4. 得る代わりに失うものがあることを観ていない目標設定

多くの場合、何者かになるためには行動が必要で、行動のための時間を確保する必要があります。その分、今まで普通にできていた時間が無くなるのが大半ですが、行動できない方は代償を支払う覚悟が伴っていないか、軽く見積もりすぎている場合が多いのです

#### 2-1-5. ゲーム性のない目標設定

そもそも「なんか楽しそう」という動機がなければ人は行動したがるもの。将来的に人を巻き込んで目標達成を加速させるためにも、行動にゲーム性をもたせることも必要です

#### 2-1-6. 成長を感じない目標設定

人は飽きる生き物です。最初からいきなりぐんぐん成長できることなんてめったにないですが、自他が成長を感じられるよう仕組み化していると目標達成しやすくなります。

5のゲーム性と同じように「小さな目標をクリアするごとに成長する感覚」はとても大切なのです

#### 2-1-7. やってもやらなくてもバレない環境

多くの人がこのイムパスにやられ、人生から成功を奪っていることに気づきましょう。夢や目標や（本当に）心許せる仲間に伝えて、応援されてから進み出すのです

A pink, rounded rectangular sticker with the letters "NG" in a bold, dark red font, tilted slightly to the right. It is positioned on the left side of the page, overlapping the orange decorative elements.

## 2. イムパスとの向き合い方を知り、実践しよう

### 2-2. 正しい行動目標を再設定する



#### 2-2-1. 要は2-1の逆をすれば良い

- 2-1-1. 非現実的で高すぎる目標設定
  - 短期・中期的に観てできそうなことを仲間に相談し、決定していく
- 2-1-2. 他人の目を気にした（文句を言われなかったための）目標設定
  - 世間や特定の誰かの目（評価）を気にしてないか、5回は自問自答を
- 2-1-3. 「やりたい」ではなく「やるべきだ」で決めた目標設定
  - 「やるべき」は否定命令。否定命令はきけない（守れない）のです
- 2-1-4. 得る代わりに失うものがあることを観ていない目標設定
  - 選択する＝それ以外を諦める（手放すことを明らかにする）こと。
  - リスクを観すぎても、軽く観ても、どちらもうまくいきません。
- 2-1-5. ゲーム性のない目標設定
  - GOALまでの過程に楽しみがないと、途中で息切れします
  - 仲間とともに叶えたい目標ならなおのことです
- 2-1-6. 成長を感じない目標設定
  - 照れずに成長を認め、承認する訓練を続けましょう
- 2-1-7. やってもやらなくてもバレない環境
  - 認めあえる仲間と目標を共有し、支えあえる環境を作ることが大切

## 2. イムパスとの向き合い方を知り、実践しよう

### 2-2. 正しい行動目標を再設定する



#### 2-2-2. 楽しめる目標設定をしよう

心理学や行動経済学的に「楽しめる目標設定はやがて効果がなくなる」というエビデンスがあります。ただ、だからと言って「楽しめる目標設定はダメだ」ということではありません。自分や家族（チーム）が楽しめる、正しい目標設定について考えていきましょう

- ・ 目標にたどり着くための**過程**が楽しめるのが一番です
- ・ **過程が楽しめない場合**「小さな到達点」を決めて、**ご褒美（プラスのトークン）**を与えるのも手
- ・ トークンはあまり大げさなものではなく、お茶を淹れる、トイレに行く、手を洗う、歯を磨く…などの日常の気持ちの切り替え行為自体をトークンにできないか検討してみましょう
- ・ **成長を感じる仕組み**（ロールプレイング化）もときには有効です

#### 2-2-3. 世間体を気にした（自分の中のC以外の）反論意見と向き合う

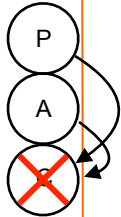
自分の中からでてきた言葉をすぐ否定する人は「世間体を気にした親（P）や大人（A）の立ち位置から、自分の子どもの部分（C）を全否定している状況」にほかなりません。

イムパスを越えて、行動を起こすためには「自分のCの部分を責めるPとAの部分」に対して反論処理を行っていく必要があります。

- ・ どうして今そんな風（否定的）に考えたの？
- ・ それは一体誰そっくりなセリフ？
- ・ 本当にその（否定的な）考え方が正しい？

と自問自答しつつ、出てくる反論処理を大切にしていける習慣を増やしていきましょう

子



## 2. イムパスとの向き合い方を知り、実践しよう

### 2-2. 正しい行動目標を再設定する



#### 2-2-4. 正しい目標設定の「マイルール」を決める

今まで感じていた考え方では（イムパスが発生して）行動できなかったこと（仕組み）に気づけば自分の中の否定的な親（P）や大人（A）に反抗し、新しい決断を促す可能性が増えます。

- ・大き過ぎる目標設定して動けないときには、こうする
- ・うまくいかなさそうに感じたときには、これからの私はこうする

など、PやAに反抗（説得や否定的対立等）し、新しいマイルールを作っていきます

#### 2-1-5. さあ実践しよう

ここまでの説明は、すべて「新しい行動を起こす」ための考え方です。

いくら座学で学んでも、新しい行動が起これずに、今まで通りの行動（選べず何もできない、というのも行動の1つです）を続けていたら、当然、変化は起こりません。

”人は新しい行動を起こすとき、必ず失敗します”（植松努）

だからこそ、失敗は絶対に起こるものだ、という新しい認識とともに、心の中のPとAを説得しながら、文字通り「震えながら」なにかを始めていくことが大切なのです。

## 【ワーク】あなたが動けなかった理由を見つけよう

あなたの目標達成が難しいものにさせられたのは、あなたのせいではありません。

今まで何が問題だったのかを再度整理して、見直す必要があるものは修正していきましょう。

(冒頭のワークで書き出した目標が下記に当てはまっていれば微調整しましょう)

- 2-1-1. 非現実的で高すぎる目標設定
- 2-1-2. 他人の目を気にした（文句を言われなかったための）目標設定
- 2-1-3. 「やりたい」ではなく「やるべきだ」で決めた目標設定
- 2-1-4. 得る代わりに失うものがあることを観ていない目標設定
- 2-1-5. ゲーム性のない目標設定
- 2-1-6. 成長を感じない目標設定
- 2-1-7. やってもやらなくてもバレない環境

該当していたら  
修正していきましょう！

Memo



正しい  
目標設定の  
仕方を  
学ぼう



## 3. 行動を可視化できる環境に置き、称賛しあう場を持つ

人はいくら正しい行動目標を設定できたとしても、ひとりではやらない（やれないようにできている）生き物なのです。

人それぞれ微妙な違いはあっても、行動の変容を促すにはある程度の”環境設定”が必要。

具体的な方法について、吉野から提案します

## 3. 目標設定のルールを理解しよう

### 3-1. 目標設定のルール

- 3-1-1. PDCA→PDSのススメ
- 3-1-2. 目標は本当にやりたいことか？（達成までの道のりも楽しめそうか？）
- 3-1-3. 目標は具体的かつ数値化可能か？
- 3-1-4. 目標の期限は設定できそうか？
- 3-1-5. 心から応援してくれる存在（コミュニティ）にいるか？



### 3-2. センターピンとKPI

- 3-2-1. 目標を達成するために最も重要なもの（センターピン）はなにか？
- 3-2-2. センターピンを倒すための重点的・集中的に行う具体的行動（KPI）はなにか？
- 3-2-3. 日次・週次・月次で確認し、報告しあえる環境づくり
- 3-2-3. KPIの微調整やある程度のトークン（ご褒美）を与える仕組み
- 3-2-4. 思ったように進まない状況を理解し、手が打てる設計になっているか確認

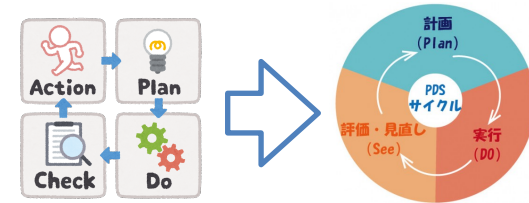
## 3-1. 目標設定のルール

最後にもう一度、正しい目標設定について理解しましょう。

下記のチェックを行ってみて「大丈夫」と思えたら、実現可能な目標にたどり着く確率が高まります。「もう準備はできた。あとは行動するだけ」というところまで持っていきましょう

### 3-1. 目標設定のルール

#### 3-1-1. PDCA→PDSのススメ



PDCA (Plan (計画) →Do (実行) →Check (確認) →Action (行動) ) サイクルが有名ですが、いざ実行してみようとする「Do」と「Action」の違いがよくわからなかったり、実行 (Do) したあとにCheckし、さらにもう一度Actionが入るため、結構使い慣れない人が多い考え方ではないかと、吉野は個人的な経験から思っていました。

最近使われ始めた考え方に「PDSサイクル」というのがあります。

P=Plan D=Doまでは同じで、S=See (見直し改善) という概念が加わりました。

計画して行動したら見直して、すぐまた計画して行動する。こちらの方がわかりやすいため、行動機会を増やすことを重視する企業が採用し始めている概念です。

#### 3-1-2. 本当にやりたいことか？

P.12 他人の目を気にした (文句を言われたいための) 目標設定や、「やりたい」ではなく「やるべきだ」で決めた目標設定になっていないか？最初のPlanの段階で自問自答しつつ、毎回PDSを回すたびに確認した方が良いです。

## 3-1. 目標設定のルール

### 3-1-3. 目標は具体的かつ数値化可能か？

目標設定（Plan）の際、ある程度具体的で、数値化できる目標の方がブレにくく、修正しやすく、仲間もチェックしやすい、という利点があります。

「みんなを笑顔に」よりも「30代前半の子育てに悩んでいるママさんの問題解決」の方がより精度が研ぎ澄まされていきます。

### 3-1-4. 目標の期限は設定できそうか？

上記の数値化と同じように期限設定も大事です。

「いつまでにこの目標を達成したいのか？」が明確ならば、たどり着きそうになれば下方修正、早々にクリアできそうなら上方修正等ができるので「期限設定は必須」と考えましょう

### 3-1-5. 心から応援してくれる存在（コミュニティ）にいるか？

5つのルールの中で最も大切かも知れません。

その人のことを仲間だと思って、失敗も成功も一緒に分かち合ってくれる存在がいる人の成功確率は上がります。

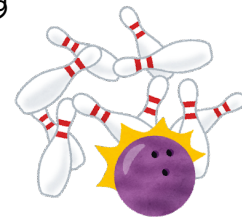
逆にできない人を否定、批判したり、互いを蹴落とすような空気感のあるコミュニティはやがて崩壊していくパターンが多いと感じます。

このステージアップ講座の仲間たちが互いの夢を応援しあい、自己実現していくことを心から願っています



## 3-2. センターピンとKPIを設定しよう

夢や目標達成をノリで考えて「いきなり一発当てて大成功！」を狙うのは愚策と言えます。私たちが目標を達成するためには「大目標」「センターピン」「KPI」の設定は不可欠です



### 3-2. センターピンとKPI

#### 3-2-1. 目標を達成するために最も重要なもの（センターピン）はなにか？

大目標を立てて、目標を叶えていくためには「まず何が変化すれば良いのか」を設定することが大事。大目標を叶えるために、必ず最初に変化させる必要があるもののことを「センターピン」と呼びます。まずはあなたの「大目標」と、その目標を叶えるために最初に倒す必要がある「センターピン」を設定しましょう。

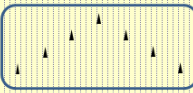
【ワーク】あなたが目標を達成するために最も重要なもの（センターピン）は？

#### 3-2-2. 重点的・集中的に行う具体的行動（KPI）はなにか？

センターピンを倒すために、どこに立って、どこを狙って、どの角度で、どの位の速さと回転でボールを投げるか？重点的にチェックする細かい目標点をKPIと呼びます。この設定も大事です

【ワーク】センターピンを倒すために必要な重点的行動（KPI）は？

スパット



## 3-2. センターピンとKPIを設定しよう

「大目標」「センターピン」「KPI」の設定はできた。これで成功か？というところではありません。人には「元に戻ろうとする性質（恒常性・ホメオスタシス）」や「楽観バイアス（計画の誤謬）」というどうしてもない本能レベルの癖があるのです。

「大丈夫。できるはず」と思って立てた計画が穴だらけだったり、実行不可能なスケジュールだったり、誰も人が来ないミスを手は何万回も繰り返してきました。そうならないための対策も必要です

### 3-2-3. 日次・週次・月次で確認し、報告しあえる環境づくり

現在基礎講座や中級講座では行っていませんが、本来、目標を立てて実行していくためには、KPIが繰り返し実行されているかどうかを確認していく作業が欠かせません。

ただ、これをノルマ化してしまうと「つらい仕事」になってしまうので、仲間と楽しみつつ進める仕組みが必要なのです

### 3-2-3. KPIの微調整やある程度のトークン（ご褒美）を与える仕組み

本来、ご褒美で釣るような考え方は（却って組織がご褒美なしでは動かないようになるため）NGとされていますが、ときにはゲーム化したり、仲間の努力を称え合う仕組みづくりも必要です。

家庭内においても、努力の途中経過を認め、ねぎらいあうよう心がけるなどの工夫が大切です

### 3-2-4. 思ったように進まない状況を理解し、手が打てる設計になっているか確認

「多分できるだろう」「間に合うだろう」がうまくいかないのはわかっているのに、人間は「計画の誤謬」を繰り返します。ルールでガチガチに縛るのも問題ですが、楽しみつつ作業が進められる仕組みを常にアップデートできるよう、努力を続けましょう



## ～ 今日のまとめ ～

### ① 動けないのはイムパス（行動の壁）があるから。5つのイムパスに立ち向かおう

イムパスが発生するのは ①親からの汚染 ②子時代の汚染 ③複合的汚染 ④圧倒的未経験 ⑤①～④から生じる不安感・罪悪感・恐怖感を自責や他責で処理する、という理由があるから。

これらのイムパスを自己流に（自分の能力のなさや環境のせい、性格のせいだと）判断してしまうと、一生行動の壁を越えることができなくなってしまいます

### ② 一気に越えたいからといって、高すぎる目標設定はNGです

いきなり難易度が高すぎる目標設定をしたり、他人の目を気にして「べき論」で目標設定してしまうから、大人になってから自分のための目標設定が苦手になりがち。目標設定が間違えていなかったかどうかを見直して、敢えて今までの”逆”をやってみましょう

### ③ 正しい目標設定は「ルールと感情の共存」＋「場の力」が大切です

目標設定には仕組み化のルール（PDS・センターピンやKPIの設定・具体的かつ数値化・期限の設定・仲間（場）の力を活用・楽しむこと）がとても大切。ひとりで適当にやろうとするとうまくいきません。

講座のコミュニティをうまく活用しつつ、参加者同士で乗お方を共有できる仕組みを作っていきます

## ～ 宿題 ～

### ① 動画で復習（感想文楽しみにお待ちしております）

② みなさんの夢や目標をお聞かせください。心のことでも、将来叶えたい夢でもなんでもOK。期限や数値化ができていれればなおOKです。仲間で応援しあい、実現化しましょう（Facebookグループでスレッド立ち上げますので書き込みお願いします）