

# リーダーにつける薬

## ■「1%の人は目標をほとんど達成できている」 その訳とは？

私は週に2～3回スポーツジムに通っています。私のスケジュールには、毎朝「スポーツジムに行く」というスケジュールが入っていて、それでも結局週に2～3回行けるのがいいところです。

ところが、ある日間違ってその「スポーツジムに行く」というスケジュールを全て消去してしまいました。しかし、「もうずいぶん通っているので習慣化しているし、わざわざ書いて意識しなくても大丈夫だろう」とたかを括ってしまい、グーグルカレンダーなので直ぐに再入力ができたにもかかわらず、そのままにしてしまいました。

それから約1カ月が過ぎて振り返ると、この1カ月間スポーツジムに行く回数が激減していることに気がきました。「これはきっと、もう習慣化しているので大丈夫だと思ってスケジュール表から外したことにより、意識が薄れたんだ」と思い、直ぐにスケジュール表へ再入力をしたら、また意識するようになったせいか元通りのペースに戻りました。

今回の原因は、

- ・習慣化していると勘違いをして、気を緩めた行動を取ってしまったこと。
- ・書くことにより意識する大切さを見失っていたこと。

だと考えました。スポーツジムにはもう何年も通っているのに、習慣化することって難しいですね。

以前ある方から、ビジネスマンで目標を持っている人は20%、その目標を紙に書いている人は5%、その目標を毎日紙に書いている人は1%、その1%の人は書いた目標をほとんど達成できているという話を聞いたことがあります。今回の出来事で改めて、「毎日書いて意識すること」の大切さを学び直した気がします。

アジアエックス主催ビジネスセミナー リーダーズボイス Vol.7「早く賢く望む結果を手に入れる方法」が2月10日(金)に開催されます。講師は、経営プロコーチとして活躍する池本克之氏です。詳細はアジアエックスWebサイトをご覧ください。

<http://www.asiax.biz/event/2012/01/120114s.html>

## ●“経営塾”開催のお知らせ

アジアエックスとリーダーズアカデミーの共催で“シンガポールで頑張る日本人経営者及び経営を学びたい人を応援する”という目的で“経営塾”と題して、学びと交流の場を毎月提供しています。ご興味のある方はぜひ見学にいらしてください。 詳細はこちら ⇒ <http://bit.ly/gAYtYh>

## 嶋津 良智(しまづ よしり)

(株)リーダーズアカデミー代表、シンガポール在住。

2度の株式上場体験を活かし、日本・シンガポールをはじめアジアを中心に経営コンサルとして活動。世界13都市でチャリティービジネスセミナーも開催。最強の部下を育成し、最強の組織を作ることで業績向上に寄与する独自プログラム『上司学』が好評を博す。著書9冊を執筆、韓国・中国・台湾でも翻訳されている。

リーダーズアカデミー Webサイト [www.leaders.ac](http://www.leaders.ac)

