

YES 通信

〒819-1116 糸島市前原中央2-2-22波多江ビル2F 電話 321-4119 2013年9月号

目標と目的の違いって何？

みなさん目標と目的の違いを意識なさってますか？目的は「的」進むべき方向性のことで、目標は目的に向かうまでの「道標」です。ほとんどの方は目標だけを掲げられています。「マイホームを持ちたい」「偉くなって高い給料を得たい」これらはすべて目標です。その先の「目的」何のために？ということが明確でないと達成しても喜びは一瞬で終わってしまいます。

何故なのでしょう？目的というのは価値観に大きく左右されます。価値観は「貢献」「愛と繋がり」「重要感」「成長」「確実感」「不確実感」に分類されます。ここでは細かい解説は省略しますが、目標が価値観に沿っていなかったらどうなるのでしょうか？例を挙げると「確実感」という価値観を持っているのに冒険家になるということが目標だったらどうなるのでしょうか？また「不確実感」という価値観を持っている

のに公務員になったらどうなるのでしょうか？価値観に沿っていない目標は達成しても満足感が得られにくいのです。反対に目標が価値観に沿っていたなら、目標に近づく度に価値観が満たされ、とても楽しく行動できるのです。

ですから「何のために？」という質問を常に自分に投げかける必要性があるのです。ただ単に〇〇高校行きたいというだけでなく、何のためにいくのが大事なのです。

実は、私が、コーチングしているクライアントさんも殆どの方が「目的は何ですか？」という質問をする。と答えられない人が多いのです。実は以前の私もそうでした。今の時代、大人がこのような状態なので、子供にいきなりこれを求めるのはちょっと酷な気がします。

まずは、我々大人が自分は何のために生きているのか？自分の使命は何なのか？「もっと考えていく必

要があるのではないかと感じます。今月のご挨拶に歴史の話を聞きに行ったと書きましたが、喜多川先生も仰っていました。今の時代は便利になって、昔のように雑巾がけを延々したり、洗濯をしたりするような単純作業の時間は無くなりました。しかし、その自分を磨く時間も無くなってきたように感じます。と.....

私達は昔に比べると非常に効率の良い日々を過ごしています。だからこそ立ち止まって考える時間も必要なのではないでしょうか？



左より妻、喜多川泰氏、私

やる気相談室

私は

「アイ」メッセージって知ってますか？

「○○しなさい

い。「あなたはいつ

も○○ね。「これらの

主語は何でしょう

か？これらの主語は

あなたYOUなので

YOUメッセージと

言われます。

私は生徒達と接し

ていて感じるのですが、思春期の

子供たちにとって、これらのメッ

セージは届かないようなことが

多いような気がしています。思春

期とはある意味親離れしていく

過程です。親に反発して殻を破る

う破ろうとしている時期なので

す。そのような時期にYOUメッ

セージでいろんなことを言っ

ても通じないことが多いのです。

いろいろなことを聞かない子供に「勉

強しなさい」とか「そんなことじ

ゃ高校に行けないよ」とか言っ

てもなかなか聞いてくれないでし

よう。

そこで登場するのが「アイ」

メッセージです。「そんなことを

言うなんて私は悲しい」「今のあ

なたの姿を見るのは辛い」「等自

分を主語にしたメッセージのこ

とを言います。「メッセージの凄

い所は、相手がどう思おうと私が

そのように思ったことや感じた

ことは絶対に否定できないとい

うことです。YOUメッセージに

は言い訳や否定が出来るのです

が「メッセージはそれが出来な

いのです。その事実を受け入れる

しかないのです。その上で相手

がどのように感じられるか？

怒るのではなく「がっかりし

た」「残念で仕方がない」「こんな

メッセージの方が受け入れられ

易いのではないのでしょうか？

是非皆さんも試してみてください

ください。少しは話を聞いてくれ

るかもしれませんよ（笑）

前回は聴くことを紹介しました。

みなさん実践していただだけまし

たか？

コミュニケーションはスキル

です。繰り返し練習することでス

キルアップしていきます。私は、

今でも「あーっしゃべりすぎてし

まった」とか「考え事してたくっ

と反省の毎日ですが意識できて

いるか？いないかで大きく違っ

てくると思います。

傾聴と「メッセージを実践し

てみてくださいね！

書籍紹介コーナー フィット・フォー・ライフ

実は私が一番自信があるのがダイエットなんです（^^）/5年前は66キロだったのにたったのに、3カ月で53キロになりそれを今でも維持し続けています。この本は1985年に世に出て以来、世界で1000万部以上が刊行された超ロングセラーの本なのです。健康本はブームに乗って売れたと思えば、翌年には消えている本が多い中、凄い本です！！内容は肉食主義を勧める内容にはなっていますが、原理原則はとても素晴らしいと思っています。ほとんどの健康本はこの本の一部を切り取ったような内容です。私も、肉は大好きなので、この本の原理原則をおさえて自分なりにアレンジなさるのはいかかがでしょうか？この本を読んで一番参考になったのは、排せつの大切さです。サプリメントや食べるものに焦点を当てず、排せつをいかにスムーズにするのがカギなのです。

