

第292回 令和8年9月16日（水）

「WHYで解きほぐす」

何か大きな夢を達成するために、スモールステップで目標を立てることが推奨されています。MLBの大谷さんが小学生のころから「この年までに何を達成する」という目標シートをつくってそれを実現させているのは有名な話ですね。

歴史上の偉人達も30歳までに海外に出るとか、40歳で社長になるとか、計画を立てている人もいます。私も健康維持のため、休日のランニングを1000本走る目標を立て、いま360本くらいです。

このような目標設定は悪いことではありませんが、縛られすぎると逆に自分を苦しめることになってしまいます。これは真面目な人ほど陥りがちな罠です。

私のランニングももとは健康維持のためです。ところが1か月に何本というようにスモールステップの目標があるとつい無理をしがちです。結局ノルマ達成が目標になってしまい、体調を崩したり、骨折につながる大怪我を負ってしまったりするわけです。

スモールステップの目標は「手が届く」範囲で設定することが多いので、届かないときに自分を責めてしまいがちです。達成困難な大きな夢に比べて寛容に対応することができなくなります。「今月は目標に届かなかった」ことが自分の努力不足に起因すると考えてしまいます。

そのような思考により負のスパイラルに陥ってしまったら、「WHY」を追求してみてください。「なぜこの目標を達成しなければならないのか」大きな夢の達成には健康が不可欠です。スモールステップで心身を削っているのではないか、それがはたして夢につながるのか。

もっとつきつめれば夢についても「なぜ達成したいのか」、夢の先にあるのは幸せか、経済的な成功か、名声か、達成することで何がしたいのか、じっくり考えてみると意外と「自身の健康」や「他者からの感謝」など、縛られなくてもできることが究極の目標だったりします。

スモールステップの目標によって自分を責めている人がいたら、ぜひ「WHY」で解きほぐしてみてください。目標というのはうまく使えばとても有効に働きますが、自分に対する重い縛りになってしまう危険性もあります。

自分に厳しく、自己嫌悪している人の大半は、他人から見ると「ものすごい頑張り屋」であることが多いです。自分の気持ち1つ切り替えれば瞬間で楽になることができます。あなたは十分やっています。自分を責めすぎないでください。