

科学的に  
ラクして  
達成する技術

永谷研一



目標達成に必要なのは、

根性論や気合いとは無縁の、

単なる「技術」です。

技術があれば「やる気」でさえ

コントロールできるようになります。

この本の中では、

「達成するために、

鉄の意志を持ってがんばり抜きなさい」

なんてことは言いません。

無理な要求も一切しません。

目標達成には、特別な能力はいらないのです。

ただ、やり方を知っているか、

知らないかだけ。

だから、あなたも必ずできるようになります。

そして、一度その方法を身につけると、

そこから少しずつ、

あなたの可能性が広がっていきます。

## はじめに

あなたは、「いつもラクして目標を達成する人」というと、どんな人だと思いますか？

根性がある人でしょうか？ 負けず嫌いな人？ それとも、めっちゃくちゃ頭のいい人？ あるいは、特別な能力を持った人でしょうか？

いろんな人を思い浮かべるかもしれませんが、いずれにしても、こうした「すごい人」しか目標を達成することはできないのでしょうか？

いいえ、そんなことはありません。

その理由を含めて、私のバックグラウンドを少しお話しさせていただきます。

私は企業や学校で、「目標達成」を支援する仕事を行っています。

クライアントは、従業員数3万人を超えるメガバンクや世界中に拠点をいくつも構えるグローバル企業から、中小規模のメーカーやサービス業、創業間もないスタートアップ、大学や

専門学校などの教育機関までさまざま。年齢層も、10代の学生や20代の若手ビジネスパーソンから、30代・40代のリーダー層、50代のベテラン層まで、幅広い方々と接しています。

私の仕事は、研修で目標を設定して、行動計画をつくって終了……ではありません。「この目標を立てた人は、半年後・1年後に目標を達成できたのか」「できていないのなら、どこでつまづいたのか」といったことを、ITのシステムを使って科学的に分析し、目標達成のための行動や思考がどうあるべきかを追究していきます。

こうして13年にわたり、のべ1万5000人以上の目標設定とその行動実践について、データの蓄積と追跡調査を重ねてきました。おかげさまで、この仕組みは日本とアメリカで特許が認められ、多くの企業で使われています。

これらのデータの分析を通して、私には「いつも達成する人」の特性がわかってきました。

実は、**常に目標を達成するには、気合いも精神力も根性論も、まったく役に立ちません。**

確かに、1回や2回は気合いでなんとかなります。でも、「常に」気合いを入れ続けるなんて、私を含めて大部分の「普通の人」にできることでしょうか？ 徹夜も1日、2日なら根性でできますが、毎日のようにできませんよね。それと同じです。

結局、長いスパンで見ると、根性論でなんとかなる範囲は、意外と狭いのです。

目標を達成するために本当に必要なのは、目標達成のための「基礎的な技術（スキル）」を身につけることだけです。基礎的な技術というのは、要は「知っているか知らないか」。つまり、「すごい人」や「才能に恵まれた人」だけが使えるものではなく、誰でもマスターできるということです。どんな人でもラクして達成できるようになれるのです。

例を挙げましょう。

あなたは、忙しく仕事をしながら、ある資格の取得を目指しているとします。資格試験に合格するために、具体的に何をしますか？

たとえば「毎日1時間、帰宅後に勉強する」といった方法を考える人も多いと思います。でも、実はこれ、ものすごくハードな道なのです。

「きちんと計画を立てて勉強することの何が悪いんだ！」と怒られそうですね。確かに立派な方法だと思います。しかし、こうした計画を立てても、大部分の人は、そのうち「今日は仕事で疲れたから、明日の朝、早起きしてやろう」「飲み会に出ちゃったし、明日に2時間分やれば



いいや」などと考えるようになります。それで、結局やらないのです。

これを「気合いが足りないんだよ！」と非難することに意味はありません。そもそも人間は**そういう生物なのですから。ゆえに、そうした人間の性質を計算に入れた「技術」を知る必要があるのです。**

私にしてみれば、「一生懸命に勉強して試験に合格する」と考えること自体がすでに根性論であり、科学的ではありません。「目標をつくる」にはちよつとしたコツがあり、「本気になる」のにも科学的に裏づけられたテクニクがある。それを身につければいいだけです。

多くのデータを分析すると、実は「勉強する」というのは、「計画倒れに終わる行動」の中でも、最高レベルに位置するような難しい行動なのです。そこで、何か習慣化している行動の「ついでに」行うというテクニクを使います。

たとえば、勉強道具を常にカバンに入れておきます。そして、電車やバスで移動する「ついでに」勉強する、週1回、病院へ行く「ついでに」病院の隣の静かな喫茶店で勉強する、といった具合です。実際の行動実践データを分析してみると、この「ついでに」という技術を使うだ

けで、単に「帰宅後に勉強する」と比べて4・2倍も習慣化しやすくなります。

これは、本文中で詳しく解説する、「行動を続ける」技術（↓第2章）の一端です。

本書は、2013年に刊行し、好評をいただいた拙著『絶対に達成する技術』をベースに、最新の理論やメソッドを盛り込みつつ、よりわかりやすく、より効果上がるように、全面的に書き直したものです。

この本の「ラクして達成する技術」は、以下の5つの要素で成り立っています。

- ①「目標を立てる」技術
- ②「行動を続ける」技術
- ③「経験を振り返る」技術
- ④「人と学び合う」技術
- ⑤「自分の軸を見出す」技術

これらは、私が1万5000人以上の目標設定や行動実践のデータを科学的に検証すること

で得た、「いつも目標をスルツと達成する人の行動や思考の技術」をわかりやすく体系化したものです。この5つの技術を身につけることによって、本のタイトルの通り、ラクして目標達成することが可能となります。

本書では、目標を達成したい、少しでも自分を成長させたいと願う多くの前向きなみなさんに向けて、この「5つの技術」をやさしく解説します。明日からすぐ使えるよう、実践的なノウハウを中心にまとめることに心を砕きました。また、仕事だけにとどまらず、人生のさまざまな場面で応用できる「原理原則」的な内容になっています。

この本を読み終わるころ、あなたの目標達成へのアプローチは一変しているはずで、そして、「望む成果を得ることができるといえる人生」の第一歩を踏み出していることでしょう。

著者

序章

「達成できないスパイラル」から  
抜け出すのは今！

01 ダイエットが失敗する5つのワケ 18

02 誰でもラクして達成できる！5つの技術 29

第1章

ラクして達成する人の  
「目標を立てる」技術

第1章のゴール 38

**Point 01** 「日付」の書かれていない目標は、単なる「願い」である 40

**Point 02** ラクして達成できない人の9割は「問題」と「課題」の違いを知らない 48

**Point 03** 「期限」と「基準」の2つがなければ行動目標とは呼べない 56

**Point 04** 「成果」を考えると、仕事は一気に減る 66

# ラクして達成する人の 「行動を続ける」技術

第2章のゴール 76

**Point 01** ラクして達成する人は「行動習慣」に目をつける 78

**Point 02** 「ミスをしない」「品質を向上する」「徹底的に行う」が続かない理由 90

**Point 03** 行動をゼロから始めるのは失敗の元。「ついでに」やる 112

## ラクして達成する人の 「経験を振り返る」技術

### 第3章のゴール 136

**Point 04** アウトプットで自ら「突っ込まれる状況」をつくる 120  
**Point 05** 続けられる人が押さえている8つのチェックポイント 126

**Point 01** ほとんどの人は「できなかったこと」しか見ていない 138  
**Point 02** 「できたこと」から学ぶためには何が必要か？ 148  
**Point 03** 管理目的の「日報」「週報」は、やらされ感を助長する 156  
**Point 04** 心のアップ・ダウンを乗り越える「自分の感情」のコントロール法 162  
**Point 05** 振り返りには必ず「4つの要素」を入れる 172

# 「人と学び合う」技術 ラクして達成する人の

Point 06

1万5000人のデータが語る「成長軌道」に乗るまでのプロセス

190

## 第4章のゴール 196

Point 01

孤独は、目標達成の最大の敵

198

Point 02

「嫌いな人」ほどあなたを成長させる

204

Point 03

悩んだら、上司ではなく「隣の部門の先輩」に話してみる

212

Point 04

自分のチームを「居心地のいい場」にする秘訣とは？

218

Point 05

「共感」は緊張を和らげ、「質問」は達成を後押しする

224

ラクして達成する人の  
「自分の軸を見出す」技術

## 第5章のゴール

234

**Point 01** 目標達成までに行動はどんどん変えていく

236

**Point 02** 3週間続かなかつたら「もっと簡単な行動」に変える

240

**Point 03** 目標達成は「ゲームの面をクリアする」ように進めよう

246

**Point 04** 自分の「ありたい姿」は実は目の前にある

250

**Point 05** 期待に応じていくと、自分の「市場価値」がわかる

258

おわりに

267