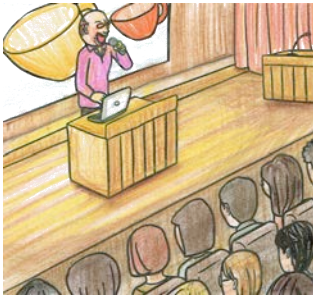




# 365日 が楽しくてたまらない! 「商売のヒント」

## 今月の商売のヒント:【プラス思考が成功の邪魔をする?】

目標の達成や夢の実現にはプラス思考が大切だと言われます。成功するためには「成功したイメージを思い描きましょう」とも言われます。物事をポジティブに捉え、明るい未来をイメージするのはよいことだと思いますが、そのプラス思考が成功の足かせになっていたら・・・ある実験をご紹介します。



心理学者のリチャード・ワイズマン博士は、やる気を高める心理について大規模な調査を行いました。対象者は目標や夢の実現を目指す世界中の人たち 5000 人以上。就職、ダイエット、結婚、禁煙など各々が目標を掲げ、調査を開始した当初は大半の人が自分の成功を確信していたようです。ところが最終的に目標を達成した人はわずか 10% でした。目標達成に向けて「効果があった」と報告された方法で多かったのは、「段階的に着実な計画を立てる」「目標を人に話す」「成功した場合に起こる相乗効果を考える」「小さな目標を達成したら自分にご褒美を与える」「目標達成までの進捗を記録する」でしたが、興味深いのは「効果がなかった」とされた 5 つの行動です。

1. 成功した人物を思い浮かべてやる気を起こす 2. 失敗した場合に起きる嫌なことを考える 3. 目標達成を邪魔するマイナス要因を頭からしめ出す 4. 意志の力に頼る 5. 成功者になった素晴らしい自分を思い描く

つまり、プラス思考だけでは物事は改善しないし、成功した自分を思い描いても成功しない。それどころか逆効果だというわけです。自分にハッパをかけ、成功者を思い浮かべ、成功した自分の姿をイメージしてきた経営者にはショッキングな調査結果でしょう。イメージトレーニングの効果はスポーツ選手などが証明していますが、今のイメトレは「成功した自分を思い描く」より「失敗したときにどう対処するか」により重きを置いているようです。理想は高く、けれど「失敗した場合に起きる嫌なこと」を直視して、さらに次の克服法を具体的に考える。これがワイズマン博士からの目標達成に向けたアドバイスです。

つまり、プラス思考だけでは物事は改善しないし、成功した自分を思い描いても成功しない。それどころか逆効果だというわけです。自分にハッパをかけ、成功者を思い浮かべ、成功した自分の姿をイメージしてきた経営者にはショッキングな調査結果でしょう。イメージトレーニングの効果はスポーツ選手などが証明していますが、今のイメトレは「成功した自分を思い描く」より「失敗したときにどう対処するか」により重きを置いているようです。理想は高く、けれど「失敗した場合に起きる嫌なこと」を直視して、さらに次の克服法を具体的に考える。これがワイズマン博士からの目標達成に向けたアドバイスです。



## トレンドを斬る!

『読書記録しおり ワタシ文庫』は図書館の貸し出しカードを再現したしおりです。本に挟んでしおりとして使い、読み終えた

ら書名や簡単な感想を書き込みます。専用ポケットを手帳に貼り付けて収納すれば失くす心配もありません。電子書籍が普及しスマホのアプリでリーディングログを作成する時代ですが、しおりに手書きというアナログな作業により勉学の基礎である「読み書き」を実感できます。学校の図書室へのノスタルジーが大人たちの心を捉えているようです。



## トナリの 本棚



### 【いつまでも デブと思うなよ】

1年間で50キロ以上の減量に成功した著者いわく「ダイエットは楽しく、とてもエキサイティングな体験」とか。そもそも「なぜ痩せなきゃいけないのか?」という原点から語られる本書は感動と納得の連続です。

### 吉田徹税理士行政書士事務所

〒980-0803

仙台市青葉区国分町3-8-17 日東ハイツ705号

電話: 022-707-8774 FAX: 022-707-6182

<http://www.yoshitax.com>

[mail:office@yoshitax.com](mailto:office@yoshitax.com)