InnovationS-i

2012年3月5日（ 月 ）　　フジサンケイビジネスアイ

今日から始める
自己管理術

まず目的を１つだけ決めよう

駒井研司（こまい・けんじ） PwCコンサルティング（現IBM）を経てネオレックス副社長。世界68カ国で利用されている自己管理のための無料iPhoneアプリ「MyStats」を発案。

あなたは、より良い自己管理ができるようになりたいと思いますか？

昨年、10代から50代の男女1600人にこの質問をしたところ、そう思う＝75％、どちらかといえば思う＝23％で、なんと98％の人がイエスと回答しました。これはつまり、ほとんどの人が、自分の自己管理に課題を感じているということではないでしょうか。

そこでこの連載では、より良い自己管理のためのヒントを提供できればと思います。毎回何か１つ「今日からはじめられること」を紹介していきますので、ぜひ「読むだけ」ではなく、「やってみる」つもりでお付き合いを頂ければうれしいです。

第１回となる今回のテーマは「自己管理の目的を決めよう」です。「仕事中の無駄時間の削減」や「早寝早起き」「ダイエット」など、自己管理におけるさまざまな取り組みは「続けていくこと」が難しいものばかりです。すぐに忘れてしまったり、つい自分に妥協を許してしまったりしますよね。

でも、「平日の夜に自分の時間を持つために残業を減らせるよう仕事を効率化する」とか、「夏に海で恥ずかしがらずに水着になれるよう、ダイエットする」など、明確な目的があれば「何をすべきか」「どんな成果が得られるか」がはっきりして、取り組みを続けやすくなります。

「週１度は残業なしで帰れるようにする」「７月までにウエストを３㌢細くする」といった具体的な期日やゴールがあればなお良いですね。

そしてもう１つのポイントは「あれもこれも」と思わないことです。営業成績を上げたい、家族や恋人との時間を増やしたい、ギターの腕を上げたい…。やりたいことはたくさんありますが、一度に取り組んでも続きません。そこで最初は「一番やりたいこと」または「一番気になること」を吟味して、１つだけ選ぶようにしてください。

自己管理は目標を達成し、夢を実現するために必ず必要なものです。そして同時に誰でも、今すぐはじめられるものでもあります。コツコツ続けていけば「なりたい自分」に必ずなることができます。今日が、あなたの新しい人生の１日目になるかもしれません。

テーマは「英語」でも「お金」でも「子育て」でも何でも構いません。「こうなったらいいな」と思う、ワクワクするような「自己管理の目的」を、ぜひ考えてみてください！