
目的・目標を達成する

思考と行動 の戦略

杉浦 育実
Sugiura Ikumi

まえがき

思考と行動を戦略的に実践すれば、目的・目標は達成できる！

本書を手にとっていただきありがとうございます。突然ですが質問です。読者の皆さんの中には、目的や目標を持っていながらも行動に移せず、努力が継続できないと悩んでいる方はいらっしゃいませんか？

多くの人が、今の質問に対してギクツとしたのではないのでしょうか。

この本は、目的や目標、自らの想像する「あるべき姿」がありながら、それに向けた努力ができない、あるいは継続できないという、多くの人が抱えている悩みに対する解決策を提供することをテーマとしています。

その解決策とは、筆者が実践してきた「思考」と「行動」の戦略です。

自らの内面で思い描く「思考」と、それを具体化してアウトプットする「行動」を戦略的にコントロールできれば、目的・目標に向かって適切な努力ができるようになります。そして、それを継続することで、きつとその目的・目標を達成できると信じています。

遅くなりましたが、自己紹介をさせていただきます。私は、杉浦育実と申します。東京大学に現役合格し、所属した運動会ラグビー部では、4年次に主将を務めていました。現在はメーカーに勤務しながら、母校の本郷中学でラグビー部のコーチおよび東京大学運動会ラグビー部のチームディレクターとして、学生たちの指導に従事しています。

私がこの本を書くこうと思った理由は三つあります。

まず一つ目は、コーチとして学生を指導している際に、この「思考と行動の戦略」を共有し実践してもらえれば、誰もが再現性を持って努力を継続し、目的・目標に近づけると考えたからです。

私は、この経歴から「賢い人なんです」とか「才能があるんです」と言われることも多いのですが、実際には特別な才能や頭脳を持っているわけではありません。むしろ、この「思考と行動の戦略」を小さい頃から実践してきたからこそ、今の自分があると思っています。言い換えると、「思考と行動の戦略」を実践すれば、多くの人が同じように成果を出せると確信しています。

そして、それを本にして共有することで、より多くの人にその価値を提供できると考えています。

二つ目の理由は、時代遅れの根性論と見なされがちな戦略やマインドセットが、実は非常に重要であることを今こそ伝えるべきだと感じたからです。今日では情報通信技術が発展し、検索すればスキルやノウハウを簡単に学べる時代になりましたが、そのために戦略やマインドセットが軽視されがちです。スキルは便利に手軽に身につけられるかもしれませんが、それに満足してしまうと本質的な成長から遠

ざかる危険もあります。正しいマインドセットがあれば、目的に応じた方法を見だし、必要な行動を見極めて意思決定できるようになります。「思考と行動の戦略」で、本質的なマインドセットを身につけていただけると幸いです。

そして最後の三つ目は、自分なりの世の中への恩返しがしたいと考えたからです。というのも、私がこのような「思考と行動の戦略」を身につけることができたのは、両親や学校の先生方、ラグビースクール・部活動の監督・顧問・コーチの皆さん、クラスメイトやチームメイト、会社の上司や同僚など、さまざまな人と出会い、たくさんの良い影響を受けたおかげです。私は、この出会いと学びに大変感謝しています。その感謝の気持ちを本にすることで表現し、世の中に還元することで恩返しをしたいと思ったのです。

少しでも私の学びが、他の人にも役立ってくれることを願います。

本書は、まず第一章にて「思考と行動の戦略」とは何か、どのような思想に基づいたものなのか、身につけることでどのような効果が得られるのか、といった前提を確認していきます。

そして、第二章では「思考の戦略」を、第三章では「行動の戦略」について詳しく解説します。これらの章では、それぞれの戦略をさらに要素に細分化し、実践のための方法やコツを具体例や私の実体験を交えながらご紹介します。皆さんのこれまでの人生経験や現在直面している状況と照らし合わせながらお読みいただくと、必ず目的達成のためのヒントになるはずです。

基本的には、それぞれの要素は戦略において複合的に関わり合っているので、第一章から順に読んでいただくことをオススメします。ただし、各要素は単体でも独立して役に立つよう記述していますので、お時間のない場合はご自分の生活に生かせそうな部分だけお読みいただいても全く問題ありません。

この本を手にとってくださった皆さんのお役に立てるよう、丹精込めて書き上げましたので、最後までお付き合いいただけますと幸いです。

それでは、「思考と行動の戦略」を身につけるためのレッスンを、一緒に楽しみましょう！

目次

まえがき

思考と行動を戦略的に実践すれば、目的・目標は達成できる！

第一部 思考と行動の戦略とは？

そもそも「戦略」ってなんだ

全ては目的ありき

脱スキル偏重

「思考」と「行動」の重要性

成果の大きさは、「思考」と「行動」の掛け算で決まる
改めて、「思考と行動の戦略」とは？

第二部 思考の戦略

「思考」が全ての土台になる

思考の戦略の全体像

第一フェーズ 目的から考える

目的の見つけ方

① 対象を明確にする

② 自分の価値観を言語化する

③ 目的の階層に合わせて明文化する

目的を具体的な目標とタスクに落とし込む

ノルマ式勉強法

目的・目標は流動的なので節目ごとに見直す

目的を見失わないために

①目的を書き起こし、目に付くところに置く

②身近な人に目的を積極的に話す

③目的達成を妨げる誘惑を遠ざける

まとめ — 目的から考える —

第二フェーズ ポジティブに捉える

ものの見方を変える

①自分の思考に気付く

②異なる視点で見る

自分でコントロールできる部分にだけ目を向ける

①ネガティブな感情の源泉は非コントロール感

②コントロールできること、できないこと

コントロールできない部分は悩まない

コントロールできる部分にフォーカスする

全てを受け入れ、自分を褒める

全てを受け入れる

自分を褒める

まとめ — ポジティブに捉える —

第三フェーズ 自分を追い込む

期限を設ける

死を意識する

誰かのために努力する

①One for all, All for one.

②人の笑顔を想像する

コンフォートゾーンから出る

①迷ったらタフチャョイス

②自分はゲームの主人公

まとめ — 自分を追い込む —

第三部 行動の戦略

行動で思考を具体化する

行動の戦略の全体像

第一要素 即実行・工夫・改善

改善

①結果をフラットに評価する

②行動を大胆に変える

③トライアル・アンド・エラーを繰り返す

まとめ — 即実行・工夫・改善 —

第二要素 人を巻き込む

仲間をつくる

ビジョンを共有する

信頼を築く

協力して行動する

① 仲間のモチベーションを高く保つ

② 適切なコミュニケーションを取る

まとめ — 人を巻き込む —

第三要素 組織を動かす

組織を同じ方向を向かせる

① ボトムアップ — 発信と共感で団結する

② トップダウン — 双方向のコミュニケーションをつくる

組織を活発にする

① ボトムアップ — ノリを良くする

② トップダウン — 心理的安全性を高める

組織のパフォーマンスを高める

① ボトムアップ — 質の高いコミュニケーションを取る

② トップダウン — 仕組みを作る

まとめ — 組織を動かす —

おわりに

「思考と行動の戦略」を成果につなげるために
執筆にあたっての感謝