

目標を立ててみよう ～10年後・20年後が変わるかも～

公益社団法人埼玉県診療放射線技師会
常務理事 今出 克利



現代社会において、多くの人々が目標を持つことの重要性を感じながらも、実際に目標を設定し、それを達成するための行動を継続することは容易ではありません。私自身、30数年前に甲子園出場を夢見ていた高校球児でした。新設の公立高校でありましたが、朝練を行い、夜は遅くまで白球を追いかけていました。残念ながら甲子園出場は果たせませんでした。目標を定めて練習していた高校生活は、振り返るととても充実していました。今回は、その目標設定の大切さを改めて考えるきっかけとして、メジャーリーガー・大谷翔平選手の「マンダラチャート」を紹介したいと思います。

大谷翔平選手は、日本だけでなく世界でも注目される二刀流選手として、その類いまれなる才能と努力で知られています。彼の成功の背景には、幼少期から続けている綿密な目標設定とそれを達成するための計画があり、その一つが「マンダラチャート」という手法です。大谷選手が高校時代に作成したマンダラチャートには、彼の夢である「メジャーリーグで活躍する」という大目標を中心に据え、その達成に必要な要素として、体づくり、スピード160km/h、メンタル、人間性など、具体的な課題が6項目書かれていました。そして、それぞれの課題に対してさらに具体的な行動が細分化され、何をどうすればその課題を克服できるのかが明確にされていました。このように、目標を具体的かつ細分化することで、目の前の行動が全て最終的な

目標達成に繋がることを自覚しやすくなります。

目標を持つことの大切さは、単に夢や願望を持つことにとどまりません。具体的な目標を設定することは、行動に目的と方向性を与え、自己成長のための指針となります。目標が明確であればあるほど、その達成に向けた計画が具体的に、日々の行動に一貫性とモチベーションを与えることができます。これはスポーツ選手だけでなく、ビジネスパーソンや学生、あらゆる分野で活躍する人々に共通する原則です。

では、どのようにして効果的な目標を設定し、それを達成するための計画を立てれば良いのでしょうか。大谷選手のマンダラチャートを参考に、次のステップを考えてみましょう。

まず、最終的な目標を明確に定義します。これは、自分が本当に成し遂げたいこと、夢や願望を具体的な形にすることです。次に、その目標を達成するために必要な要素を洗い出します。例えば、スキルの習得、体力の強化、知識の拡充などが考えられます。そして、それぞれの要素に対して、さらに具体的な行動や計画を立てていきます。この時、各要素を実現するための小さな目標を設定し、それを一つずつクリアしていくことで、最終的な目標に近づいていくのです。

また目標達成の過程で重要なのは、進捗を定

期的に見直し、必要に応じて計画を修正することです。状況や環境は常に変化するため、柔軟に対応しながらも、目標に向かって進むことが求められます。そして達成した小さな目標を積み重ねることで、自信を深め、さらなるモチベーションを引き出すことができます。

大谷選手のマンダラチャートは、目標達成のための強力なツールであり、その成功の一因であることは間違いありません。われわれもまた、この手法を活用することで、自らの目標をより具体的に設定し、それを達成するための道筋を

明確にすることができます。目標を持つことの大切さを再認識し、自らの成長と成功に向けた第一歩を踏み出しましょう。

最後に、目標を持つことの大事さを改めて胸に刻み、大谷翔平選手のように一步一步着実に夢に向かって進んでいきましょう。目標があることで、私たちの人生はより充実し、達成感を味わうことができます。そしてその先には、新たな目標が待っているのです。目標を持つこと、それこそが人生を豊かにする鍵となるのです。