



COACH A Co., Ltd.



株式会社コーチ・エイ 執行役員
国際コーチ連盟プロフェッショナル認定コーチ
(一財)生涯学習開発財団認定マスターコーチ
片桐 多佳子

幸せになれる正しい目標設定の仕方

Happy New Year! あけましておめでとうございます。

いよいよ東京オリンピックを控えた2020年が始まりました。
あなたはどんな目標を立てましたか?

良い目標を設定できるかどうかでコーチングの成否の大半が決まると言われるほど、目標を設定する能力は、達成までのプロセスの中でも重要なものです。

また、目標到達までの時間を、ワクワク希望に満ちた時間にするのも、苦痛でしんどい時間にするのも、目標次第と言っても過言ではありません。

それほど大切な目標設定について、今回のコラムでは、“幸福”という観点で捉えてみたいと思います。

幸福度とパフォーマンスの関係

幸福度がパフォーマンスに及ぼす影響については、たくさんの研究があります。

「幸福学の父」とも称される米イリノイ大学心理学部名誉教授のエド・ディーナー博士らは、「幸福感の高い社員の生産性は平均で31%、売上は37%、創造性は3倍高い」ことを示しています。(※1)

「幸福度」がパフォーマンスに30%以上も影響を与えると、常日頃、組織のパフォーマンスを上げるべく四苦八苦している私たちリーダーにとって、組織メンバーの主観的な幸福感は放ってはおけない要素です。

幸福感を高めるキーとは?

では、幸福感を高めるためのキーとは何でしょうか。

神戸大学の西村和雄教授と、同志社大学の八木匡教授が実施した調査結果は興味深いものです。(※2)

日本人2万人を対象に、所得、学歴、健康、人間関係、自己決定を説明変数として分析を行ったところ、所得や学歴よりも「自己決定」が強い影響を与えていることが明らかになったそうです。

調査結果から、両氏は次のように述べています。

「自己決定によって進路を決定した者は、目的を達成するために自らの判断で努力することによって、成果を達成する可能性がより高くなる」

「結果に対して責任と誇りを持つことができ、達成感と自尊心が生まれ、幸福感が高まると考えられる」

また、「日本は国全体で見ると『人生の選択の自由』の変数値が低く、そのような社会で自己決定度の高い人が、幸福度が高い傾向にあることは注目に値する」とも添えています。

自分自身の経験を振り返っても、これまでのコーチングを振り返っても、“自分が決めた”目標について話しているときは、明らかにそうでない時と比べ、表情や声のトーンが異なります。

やる気や覚悟、情熱はおのずと相手に伝わるものなので、自分で決めたかどうかは、すぐに分かります。

コーチとしてこれまで200人以上の目標設定に立ち会っていますが、確かに、はじめから「自分で決めた」目標を話す方は少ないかもしれません。会社の目標からのブレークダウンだったり、上司からリクエストされた数値目標だったり。

その目標は、自分で選択した結果ですか？

さて、みなさんが年初に設定した、もしくは、設定しようとしている目標は、「自分が決めた」と言える目標でしょうか？

本当に、混じりけ無く自分の意志に基づいて決めた目標でしょうか？

先述の通り、「幸福感」は所得や学歴という外部基準ではなく、「自分が決めた」と思えるかどうかの方が重要ということですから、その目標が組織のロジックに合っているかどうかや、周囲と整合性が取れているか以上に、「本人の主観」に注目する必要があるそうです。

もしも、あなたが部下や後輩の目標設定をサポートする立場であれば、その相手の主観、つまり、「どう思っているか？」「どう感じているか？」を聞くことが何よりも重要になるのではないのでしょうか。

目標を「自己決定」するために

目標に対する主観を明らかにするための具体的な方法として、目標のベースにある目的（自分が手に入れたい状態）にアプローチするアイデアをご紹介します。

1. この仕事は何のためにするのか？
2. この仕事は誰の役に立つのか？ 誰に喜ばれるのか？
3. この仕事を通じて自分はどうなりたいのか？

実はこの3つの質問は、数年前、ちょうど年初の目標設定をしている期間に、自分のコーチから問いかけられた質問です。

ありきたりな業務目標設定をした私からは、きっと覚悟も情熱も伝わってこなかったのでしょう。

コーチは、ゆっくと、少し重いトーンで、この3つの質問を私に投げかけました。

1か月近く、この3つの問いは私の頭の中をぐるぐる回り、否応なしに自分のやりたいことと対峙することになりました。

そして、次第に自分のやりたいことがシンプルになり、当初コーチに話していたものとは全く別の「自分が決めた」目標をセットすることができました。

結果的に、その年は目標達成もでき、あらゆる挑戦を楽しく捉えることができました。

2020年を幸せに満ちた年にするために、今年最初の取り組みとして、「自分が決める」目標設定をお勧めします。

【WEEKLY GLOBAL COACH Vol.1009 2020年1月8日配信】

【参考資料】

- ※1 「PQ：ポジティブ思考の知能指数 ～幸せな気持ちになると、何事もうまくいく～」
ショーン・エイカー
ハーバードビジネスレビュー2012年5月号
- ※2 幸福感と自己決定—日本における実証研究 西村和雄，八木匡
<https://www.rieti.go.jp/jp/publications/dp/18j026.pdf>

■片桐 多佳子

株式会社コーチ・エイ 執行役員
国際コーチ連盟プロフェッショナル認定コーチ
(一財)生涯学習開発財団認定マスターコーチ

経営層を対象としたエグゼクティブコーチングを行い、200人以上のビジネスリーダーへのコーチング実績を持つ。

エグゼクティブコーチとして「組織インパクトを出す」コーチングにこだわり、理念浸透（医薬業界社長）、業績向上（製造業欧州現法社長）、海外拠点の現地化（製造業中国現法社長）、赤字拠点からの脱却（エネルギー業界販社社長）、新規ビジネスモデル創出（百貨店事業本部長）などの実績を持つ。また、プロジェクトマネージャーとして組織変革を目的とした大型プロジェクトも複数手がけ、組織変革のプロセスを企画から成果創出までトータルに支援している。

