

教育訓練 3 年目コース

自己啓発力養成

心の成長と人間力を磨く

自己啓発とは？

自己啓発とは、自分自身から自発的な意志で行う学習や能力の向上を図ること、精神的成長を目指すことです。具体的には、自主的な読書や学習、通信教育や資格取得、勉強会を行うこと等が挙げられます。自発的な学習により、自分自身の潜在的な能力を引き出す、といった一面も自己啓発であり、広義の意味では、自己を向上させようとする、すべての行いが自己啓発といえます。

具体的に今から自己啓発をしようと思うなら、欠かせないのが目標設定です。これをきちんと行わないと、後で支障が出たり迷走してしまうこともあります。

つまづいてしまったり途中でやめてしまう事のないように、しっかりとした目標を持って挑んでみましょう。

自己啓発の目標設定【基本編】

ゴールを設定する

まずは終点を決めることから始めます。

これをきちんと決めておかないと、結局何がしたかったのかわからなくなったり、途中で自己啓発に飽きてしまう原因にも繋がります。

ゴールの大きさは？

このゴール＝自己啓発における目標なのですが、その人のタイプに合ったものを設定するのが一番でしょう。もしもあなたが「高い目標があると頑張れる！」というタイプならそれにもとづいて設定すれば良いでしょう。逆に「現実味のある手の届く目標を少しずつ頑張りたい！」という場合はそれに合わせるのが良さそうです。

気をつけておきたいポイントは？

この目標というのは「どのようなゴール設定にするのか」という意味だけでなく、モチベーションを維持し行動的になるといった意味もありますから、そういった点を意識してみましょう。

そのときちょっと注目しておきたいのが、

「具体的であるか」

「計測可能なものか」

「本当にやりたいことなのか」

「現実的なものか」

「期限が明確か」

という5つのポイントです。

これらはそれぞれ英単語の頭文字をとって「SMARTの法則」と呼ばれていて、ビジネスシーンでも活用されています。そして、この目標設定の時点から自分自身を見つめなおすことは始まっており、この作業も含めて自己啓発だといえるのです。特に「本当にやりたいことなのか」という項目については、今まで考える機会がなかった人もいるかもしれません。今からでも全然遅くありませんから、じっくり考えてみてください。

逆算してみよう

次は、ゴールまでの道筋に小さな目標を立てることで。

自己啓発においてはこの途中のプロセスも重要ですし、自分の進捗具合を把握するのにも役立ちます。この場合も、上で挙げたポイントが重要視されます。

また、途中で小さな目標が達成できなかつたりしてつまずいた場合は、さらに細分化してみるのもおすすめです。一度決めたからといって変更してはいけないルールはありません。

今やるべきことは何か

今までの段階によって道筋とゴールが明確になりましたが、それではスタートはどこでしょうか？

それは、一番近い場所にある小さな目標です。

もしもそれがスタート地点とするには少々重過ぎるなら、もっとたくさん小さな目標を作ったほうが良さそうですね。また、最初のうちはできるだけ達成感を味わいやすいように、そして自己啓発を習慣づけるためにも、ごく軽いものを小刻みに設置してみるのも効果的だとされています。

多くの場合、まずは「環境を整える」などがスタートとなりやすいようです。必要なものを調べてみたり買いに行ったり、掃除をするということでも構わないのです。

まとめ

いかがでしょう、目標設定できそうでしょうか？

たとえうまくいなくても、真剣に目標やその道筋を考え始めた時点で自己啓発の入り口に立っていますから、安心してください。

また、今までの作業の中で「SMARTの法則」を意識的に活用してきたと思います。

ちょっとイメージしてみたいです。SMARTの法則をカンペキに使いこなした、あなたのことを。ビジネスや勉強、日常的なことをスムーズにこなして、充実して生きているように感じられませんか？

「人生は小さな目標の連続」という言葉もあるくらいなので、1つ1つの充実が、さらなる大きな成功へとつながっていることでしょう。

自己啓発の目標例【仕事編】

～自己啓発の仕事目標設定ステップ1：ゴールを決めよう～

今まで自己啓発の目標設定についてご紹介してきました。皆さんにもいろんな職業の方がいると思うので、まったく異なる職種の三名を例にしてご紹介していきます。

まずは、「なりたい自分」を考えながらゴールを設定してみましょう。

IT企業戦士のAさんは「資格を取得してクライアントに信頼されるエンジニアになりたい」

ウェブデザイナーのBさんは「海外展開に備えて英語が話せるようになりたい」

アパレル店員のCさんは「個人売上ナンバーワンになりたい」

と考えました。あなたに一番近い職業と目標の人はいたでしょうか？その人の目線になって、想像しながら読んでみてください。

～自己啓発の仕事目標設定ステップ2：具体性をプラスしよう～

次に、そのゴールを具体的にどうするか？ということを考えてみましょう。

IT企業戦士Aさんは、「評判の良い△△というテキストを使って勉強する。毎週日曜に必ず○ページやり、一年後の試験に合格しよう」

ウェブデザイナーBさんは「英会話塾に通って勉強しよう。一年後のTOEICの試験で△△△点をとろう」
アパレル店員Cさんは、「お客様の満足度を上げるために商品の知識を増やそう。デザインや布の性質に関する本を1ヶ月に○冊読もう」

と決めました。

バラバラのようにみえますが、どの方も目標を数値にしています。

客観的な判断がしやすくなるのでぜひ取り入れてみてください。

～自己啓発の仕事目標設定ステップ3：道筋を決めよう～

ゴールまでの道筋を考えながら、途中でチェックポイントをつくっていきましょう。

IT企業戦士Aさんやアパレル店員Cさんは、月末や半年などの区切りをつけて「予定していた冊数・ページ数と実際の進捗を照らし合わせる」ということが良さそうですね。

ウェブデザイナーBさんは小テストを行ったり、実際に外国人の多いバーに出かけてどれだけ会話ができるか試してみるのも良さそうです。

もし途中でつまづいたと感じたら「ゴールの設定は適切かな？」「手段は自分に合っているかな？」と考えてみましょう。

合っていないと感じたら、変更してもオッケーです！

～自己啓発の仕事目標設定ステップ4：今すぐ何をするか決める～

最後は「目の前にあることからスタートする」ということです。

IT企業戦士Aさんはテキストを買いに行き、ウェブデザイナーBさんは近所の英会話塾を調べ始め、アパレル店員Cさんは図書館にでかけました。

ここまでくると、なんだか簡単にできそうな気がしてきませんか？

～自己啓発の目標例【仕事編】まとめ～

この三名は順調なスタートと適切な目標、客観的に自分の進み具合をチェックすることで、あっという間に目標達成のスタートを切ることができました。

「なりたかった自分になることができた！」ということだけではなく、給料が増えたことで余裕ができ、私生活も充実してきました。尊敬している人物を真似してもうまく成果が出ない…というときによくあるのは、目標が適切でないということです。

道のりが遠すぎたり、あなたの性格に合わないほどの大きな目標を立てるのは決して悪いことではないのですが、その道のりの過程で、小さな目標を立てることも大切なのです。

あなたも、いますぐ適切な目標を設定し、なりたい自分、あこがれの生活を手に入れた自分に向けて、スタートを切ってみてください。

自己啓発の目標例【読書編】

「自己啓発をしよう！」って思って、本を買ってみることはありませんか？

いざ買ってみても、なかなか全部を読み切るのって難しいですね・・・そのまま、本棚で眠ってしまうなんてことも珍しくはありません。

そこで今回は自己啓発の目標例【読書編】についてお話してみようと思います！

これまで自己啓発本でうまくいかなかった方も、参考にしてみてください。

～自己啓発本で学ぶためには、習慣化が大切～

まず「月に10冊読みましょう！」みたいに目標を決めるために、大切なことをお伝えしなきゃいけません。それは「習慣化が大切」ってことなんです。

自己啓発本の良いところは、1000円～3000円のそんなに高くない金額で、たくさんの情報が手に入る場所です。逆にデメリットと言えば、本そのものを読まなかったり、買っても存在を忘れてしまうことです（笑）

だから「毎月たくさん読みましょう！」って目標を決めることよりも「まずは毎週、この時間に読みましょう！」って、専用の時間を作ることが大切なんです！

～土日祝休みの社会人の場合～

例えば、土日祝休みの社会人さんの場合は、「土曜日の毎朝 9 時～11 時は、絶対に読書する！」って目標はいいと思います♪

2 時間ぐらいあれば、よくある文字の大きな自己啓発本なら読み切れちゃいますし、毎週決まって勉強することで、次の週をポジティブに過ごすことができます！

土日祝休みじゃない場合は、連休の初日に読書タイムを設けてみてもいいでしょう♪平日のうちの 1 日、仕事終わりに読む！でもいいと思います！これをやるだけでも、あなたの目指すスキルアップ、自己啓発の目標が、どんどん達成していくんです。

～何冊を目標にしたらいいか～

その上で、何冊を目標にすべきか？

これは、1 週間に 1 冊から始めてみてください！

慣れていけば、毎週 2 時間の読書タイムで 2 冊読めるようになりますし、通勤時間や別の日も読みたくなったら、週 7 冊でも十分読めます。

「えっ、そんなに読めないよ！」

なんて思いがちですけど、全然そんなことはありません！

～潜在意識に書き込む速読テクニック～

それは、いわゆる「速読テクニック」になるんですね！

「見ずとも見る」みたいに、どんどん無意識に知識を入れ込んでいく脅威の速読テクニックを学ぶ。こうした、速読を最初に学んでおくことで、読書のペースも早まり、自己啓発の成長スピードも段違いに変わってくるんです！

きっと見える景色、知識が入るスピードが激変し、人生が変わることでしょう！

自己啓発本を仕事に活かすテクニック 7 選

今回は、特にサラリーマンの方が抱きがちな、「自己啓発本を仕事に活かしたいのですが、どんな風にしたらできますか？少ない時間を読書に使っているのに、せっかくの知識を実践できてない気がします。」という方の為に…。実際、これってあるあるですよね…。

自己啓発本を読むときのポイント・おすすめの選び方・実践する際のコツという3つの視点で、短時間で最大の学習効率を出すためのテクニックを紹介します。自己啓発本を読むのに使う時間を短縮しつつ、しっかりポイントを抑えて内容を理解し、すぐに仕事に活かせるようになります！育児や家事に忙しい主婦の方、勉強やバイトに励みながら自己啓発を頑張っている学生さんも必見です♪

早速、自己啓発本を仕事に活かすテクニック 7 選を確認しましょう！

1. 読む目的を明確にする

タイトルや表紙が「なんとなく面白そう」という印象で自己啓発本を選んでいませんか？

面白くて分かりやすい内容でも「欲しい知識」では無い場合、なかなか実践に繋げることができませんよね。目次や著者のプロフィールなどを見て「この本で私の欲しい〇〇の知識が得られそう」って思ったものを読むようにしてみましょう！さらに、読む前に「この本から〇〇を得るぞ！」と決意すると、しっかり身につけることができます♪

2. 重要そうなところをじっくり読む

自己啓発本を読むときは「さっと流し読み」が基本的なスタイルです。

イメージとしては学校の国語の授業のように一字一句を丁寧に追うのではなく、街の看板を眺めるような感覚です。流し読みをしているときに「これは役に立ちそうだぞ！」と引っかかったものだけ、じっくり読むようにしましょう。今までかかっていた時間の半分以下に短縮できますし、不要な部分が削れることで記憶しやすくなります。

3. 速読するなら固有名詞・数字・動詞に注目

さっと流し読み（速読）をするときのコツは、固有名詞・数字・動詞を抑えておくことです。

「それじゃあ意味がわからないんじゃない？」って思うかもしれませんが、キーワードだけ認識すれば人間の脳は勝手に文脈を補完してくれます。

4. お気に入りの一冊を何度も読む

お気に入りの自己啓発本というのは、主に2種類に分かれます。

- ・好きな文体と求めていたテーマ（知識）が組み合わさった理想の本
- ・いつもは興味がなく苦手なテーマなのに、なぜか読みやすい不思議な本

もしも心当たりがあったら、アナタはとともラッキーです！理想の本の場合は、読みやすいだけでなく本の内容を理解したり納得しやすくなります。効率的に知識を吸収でき、迷いなく実践しやすいという最高の一冊なのです！本の内容を応用したり、より深い解釈にも繋げやすいといわれています。不思議な本の場合は、アナタの無意識が選んだ一冊といえます。ぼんやりとした悩みや、アナタの抱える問題の解消に向けて、無意識に反応しているかもしれません。「どこに魅力を感じたんだろう？」ということを追いかけていくと、一気に悩みを解消できたり、成功への近道になっていたりします。

5. 同じ作者の本をどんどん読む

お気に入りの一冊がある方は、その本の作者さんに注目してみましょう。

その作者さんは他にも自己啓発本を書いていますか？

今まで出版された本の中にアナタの求めるテーマがないか？ステップアップできる上級版がないか？をチェックしてみましょう。

同じようなテーマばかりだった場合、内容を応用したり難易度を下げたりしつつ、同じテーマでシリーズを作っている場合がありますよね。

その場合、シリーズとなっている本を数冊読むことで「作者さんの考え方の芯」を見つけられます。

自分がその本に惹かれた理由を明らかにしたり、言葉では伝えきれていないメッセージやメソッドの真理を掴むことができるかもしれません。これは、たくさんの考え方を知らずとも得るものが多い学び方です。

6. 書かれていることを一通りやってみる

まずは、本にかかっている手順やメソッドを一通りやってみましょう。

1回目では期待していた成果が得られなかったとしても「どうしてうまくいかなかったのか？」を考えるきっかけになりますよね。この方法を勧める作者さんの意図を考えて解釈を深めたり、自分なりにアレンジするとしたら…と工夫を凝らして手順を改良することもできます。

つまづきやすいステップから「自分の言動や思考のクセ」「苦手なことと得意なことの傾向」などを把握することもできます。知っておくと、お仕事やプライベートでも失敗しやすい場面が分かるのでスムーズに立ち回れます。

7.丸暗記ではなく「指標」として使う

自己啓発本に書かれている考え方ややり方などは「完璧にその通りにやらなきゃダメ」というわけではありません。本を読んで丸暗記するより、書かれていることの意味を考えたり、実践後の結果を見て自分なりにアレンジすることが大切なのです。

自己啓発本はたまに読み返して、自分のやり方や考え方がズレていないかを確認する程度で良いと思います。お出かけ先で地図を取り出して道を確認するような使い方がおすすめです。

自己啓発本を読んでも「知識として感心したけど、活用法は思いつかないなあ」「書いてある手順のようにスマートに実践できなくてやめちゃった」って方はとっても多いみたいです。

忙しい社会人の方は特に「貴重な時間を割いて読んだのに役に立たない」ってガッカリして、自己啓発本を手にとらなくなりがちです。

一方、効率的な自己啓発本の活用方法を知ったあなたは、ライバルや先輩を追い抜くチャンスを手にしたといえます。理想の未来を他の人よりラクに手に入れて、仕事もプライベートも充実させてみませんか？

ま と め

自己啓発は、短期間で得られるものではありません。コツコツと時間をかけて努力してこそ意味があります。自分の成長はなかなか見えないものです。何事も急には結果は出ません。頭のいい人は、動くことの大切さを知っています。あまり考え込まずに、自分のペースに合った自己啓発を進める事が、一番意義があり意味がある事なのです。