

# 卒塾課題

原田メゾット認定パートナー 18期生

宮崎 涼太

## ● 感想・気付き

私の毎年目標立てても達成できず事が一度もなく、いつの間にか目標立てるのが目的になり、立て満足していました。なので一ヶ月位すると年明けに立てた目標を忘れ、年末になり、そんな自分に自己嫌悪するのが、毎年のルーティンでした。そんな私が今回の認定パートナーを受け、激的に変化!! 毎日目標追い続け、その為の行動を継続している。今までの自分からは考えられないです。

### ① 4観点シート → 目標設定

今回の私は「有形の私軸」の目標しか立てたことありませんでした。その為モチベーションの継続が難しく「自分の根性が足りない」と自責していました。それが「無形の他人軸」まで考えることで、意識せずともモチベーションで、未と月ソッ人に喜んでもらいたいと思えるようになりました。

### ② オープンマインドウ64

目標達成に対する基礎思考、実践思考を書き出すことで、新たな思考が生まれました。道理わらぬことで、目標達成に対する思考と意識の低さを痛感しました。

### ③ 長目

今まで自分では分かってた、自分の改善すべき習慣、またそれに対する解決策が予め思考することで、目標までの明確な道筋が見えられました。

### ④ ルーティンチェック表

今まで感覚で行っていた行動を具体的に書き出し〇×判断することで、継続に対する意識がすごく高まりました。ライバルは自分であり、継続の心を強くすることで、日々実感しました。

### ⑤ 日記

明日の行動計画を明確にすることで「時間」に対する意識が強くなりました。また自己加圧感、自己肯定感記入することで「自分に自信」が生まれ、更に改善点を考えることで目標までのズレを調整し、確実に目標に近づいているのを実感しました。

1つ1つに大きな意味があり、それが繋がりゴールへの道筋が見えるのが、明確に分かり、今はすごく楽しいです。あとは個人の理念にもある「背中で魅せる(行動指)」ということで今日に限らず、今後も目標達成し続けたいと思います。

今までの人生で一番大きな学びです。ありがとうございました。