



## 精神論はもう古い？現実的な 目標達成を目指しましょう

こんにちは。あけぼの通信です。今月も張り切って情報発信をしていきます。

先月と続いて、仕事やビジネスで生かせそうな目標達成について今月もお伝えさせていただきます。

### あなたは仕事の目標を達成するためにどのような工夫をしているのでしょうか？

これまで、目標達成の手法の多くはポジティブシンキングをベースにしたものでした。これらは長年用いられているベーシックな手法である一方、これに基づき継続的に努力することに虚しさや辛さを感じる人も少なくはありません。

2月号では、目標達成のための新しい手法であり、ポジティブシンキングに頼らない「WOOP(ウープ)の法則」をご紹介します。

今回のテーマはいくつかの研究者が提案するやる気と集中力を上げる方法になります。

### WOOPの法則とは？その概要

WOOPとは、願望を意味する「wish」と結果の「outcome」、障害の「obstacle」、そして計画の「plan」の頭文字でできた言葉です。

この4つのステップに沿って行動していくことで、目標達成ができるというのがWOOPの法則です。



先述のとおり、これまでの目標達成の手法の多くはポジティブシンキングによるものばかりでした。

この点、アメリカの心理学者が20年にわたって研究した成果によると、これまで一般的に用いられてきた「ポジティブシンキング」や「ビジョアライゼーションによる引き寄せの法則」も「ハイテンション」にも、『目標達成の上では意味がない』ことが明らかにされてしまったのです。

それをへて新たな目標達成のための手法として編み出されたのが、『WOOPの法則』なのです。

### WOOPの法則4つのステップ

それではWOOPの法則の4つのステップについて、詳しくみていきましょう。

#### WOOP①願望(wish)

まず「wish」の工程です。その名の通り、願望を設定します。このとき、『簡単過ぎず、難し過ぎもしない。しかし重要である』という願望を設定するのがポイントとされています。

遠すぎる目標を書かないことが重要なのです。

今の自分から少し先の未来を想像し「簡単ではないが難しすぎもしない」、比較的实现可能性が高いレベルに設定するのが WOOPの法則でのやり方です。

なぜなら、WOOPはなんども繰り返し行うことを前提として考えられたサイクルだからです。

一歩ずつ歩みを進めるように、サイクルを回しながら願望をアップデートしていくと良いでしょう。

## WOOP②結果(outcome)

願望を決めたら、それが叶ったときの最高の結果「outcome」を想像しましょう。

例えばwishにて「通勤は基本的に自転車を使う」という目標を立てたら、「筋肉が付く」「代謝が上がる」「痩せる」などの結果が付いてくるはずですよ。

「体が引き締まったことでモテるようになる」など、もう一歩踏み込んだ結果を想像するのも効果的です。嬉しい結果を現実のように噛み締めてみてください。

## WOOP③障害(obstacle)

次に「obstacle」、障害を考えます。あなたのたてた目標を達成する上で障害になりうることはなんでしょう？

簡単な例としては「自転車で交通事故に遭うかもしれない」などもあげられるかもしれません。

## WOOP④計画(plan)

最後の段階です。obstacleの項目で考えた障害に遭ったとき、どうするかを考えておくのがこの「plan」というステップです。

この場合、自転車事故を回避するために「自転車レーンのある車道をできるだけ走る」、「ヘルメットを被る」などの行動が例として挙げられます。



必ず障害を対処、もしくは回避できる方法を想定しておくことが大切です。

## WOOPの法則による小さな結果が大きな自信に！

この流れで想像を膨らまし、目標達成に向かっていくのがWOOPの法則です。WOOPの法則はネガティブなことを想定し、その対処法までを計画しておく手法であり、確実に目標を達成できる方法としても評価を得ています。

さらに、WOOPの法則では小さな目標達成を繰り返し、その都度WOOPの定義を更新していくという使い方をします。

この中でたとえ小さなことでも「達成できた」という結果が積み重なっていくうちに、大きな自信につながっていきます。これをあなたの仕事に導入することで、大きな結果に結びつくかもしれません。

2月のあけぼの通信は以上です。最後までお読みいただきありがとうございました。

## 会社情報

社名 曙建設株式会社  
ホームページ

<http://akebono-con.co.jp/>



曙建設株式会社