

令和6年2月6日(火)

## 目標をどんどん周囲の人に話そう

新しい自分に変わるには、「心の持ち方」を変えることです。

「変われる心」を持つことができる技（テクニック）について、2日目の今日は目標をどんどん周囲の人に話す技（テクニック）を紹介します。

おしなべて日本人は控えめで、自分の夢や希望について他の人に語ることをあまりしない傾向があるように思います。特に今後の目標などについては、「叶わなかったら格好が悪い」「他人には黙って成功した方がカッコいい」など「不言実行」する人が多いようです。

しかし、心理学的にはこれはあまり良い結果につながるとは言えないのです。目標を周囲に話し、「現在、それに向かって自分は努力している」と語った方が、更に強い自信と自己暗示を皆さんに与えてくれます。

「大目標を話すのはちょっと恥ずかしい」と感じられるようなら、まずは最近始めた「小目標」について周囲に話してみてもどうでしょうか？例えば前述の例で言えば「成績を上げようと思って1日4時間の家庭学習を始めたんです」というものですね。

もし、1週間、10日続いた、という「結果」を付けると、周囲からは応援や軽い賞賛の声が付くこともあるでしょう。このような周囲からの応援、期待が高まることによって、本人の能力が上がる効果は心理学では『ピグマリオン効果』と呼んでいます。

「できる人だ」「努力している人だ」と周囲から思われ、そのように振る舞われることが、あなたの能力を実際以上に大きなものへと伸ばしていきます。

また小目標・中目標の達成による結果が少しずつ現れれば、「努力をしている」ことに対する周囲の声はより大きなものとなります。つまり、「良い循環（成功するサイクル）」が生まれるわけです。

この時には、最終到達の大目標を口にしてもいいと思います。