皆さん 自分の大きな個人目標について考えてください真剣にです。 理解するには 自分で感じる必要があります。集中して 大きな個人目標を考えましょう。 できましたか？それに取り組むことに決めたと想像してください。今日会う人にそう話すのを想像してください。その人たちがほめて、自分を見直すのを想像してください。口に出して言うのはいい気分です。それだけでもう ゴールに一歩近づいてすでに自分のものになった気がしませんか？

悪いニュースは 口を閉じなきゃいけないということです。話すことの気持ち良さが実際にやる可能性を下げてしまうのです。目標を人に話すことが実現の可能性を下げることは心理学の実験で繰り返し示されています。目標を目指すときには、実現のため踏むべき段階がありやるべき苦しい作業があります。本来なら実現するまで満足は得られないはずなのに目標を人に話し 認めてもらうと それが一種の―社会的現実になることに 心理学者は気づきました。もう実現したかのように 心が錯覚してしまうのです。そして満足を感じることで必要な努力を実際に行う―動機づけが低下してしまうのです。これは 支えが得られるよう目標は友達に話すべきだという一般通念に反しますよね？証拠を見てみましょう

1926年 社会心理学者クルト レヴィンはこれを「代償行為」と呼び。

1933年 ヴェラ マーラーは他の人に認められると 心は現実のように感じることを示し。

1982年 ピーター ゴルウィツァーは これに関して本を書き

2009年には新たな実験結果を公開しました。

こんな実験です。163人が4つのテストを受けます。みんな個人目標を紙に書いて、半分の人はみんなに向かってそれをやると宣言します。あとの半分は口外しません。それからみんな45分与えられて自分の目標に近づくための作業をしますが、好きな時にやめてよいと言われます。目標を言わずにいた人たちはみんな45分間全部を使い、後で質問すると目標の実現までは まだ遠いと感じると言います。しかし目標を口外した人たちは、平均で33分過ぎたところでやめてしまい後で質問されると、ゴールにずいぶん近づいた気がすると言うのです。

もしこれが本当ならどうすればよいのでしょう？目標を人に言いたい誘惑に抵抗してみましょう。社会的に認められるという満足を後に取っておきましょう。そして言うことと実行することを取り違える心理を理解しましょう。言わなければならない場合にも、満足感を与えないように言えばよいのです。 たとえば―「今度のマラソン大会で走りたいから週5日トレーニングしなきゃいけないんだサボっていたら喝を入れてくれない？」そういうわけで皆さん この次誰かに目標を話したくなったらどう言えばよいのでしょう？

そうです よくできました

(拍手)