

社会人基礎力

#4 実行力 ～イメージの力の凄さ

1. 実行力とは何か

目的(目標)を設定し、確実に行動する力

しかし現実には、半年経っても、1年経っても達成できないことが日常的に起きています

それはなぜか？

2. 実行(力)を阻止するものの正体

「内制止」(という「防衛本能」)が働くからです

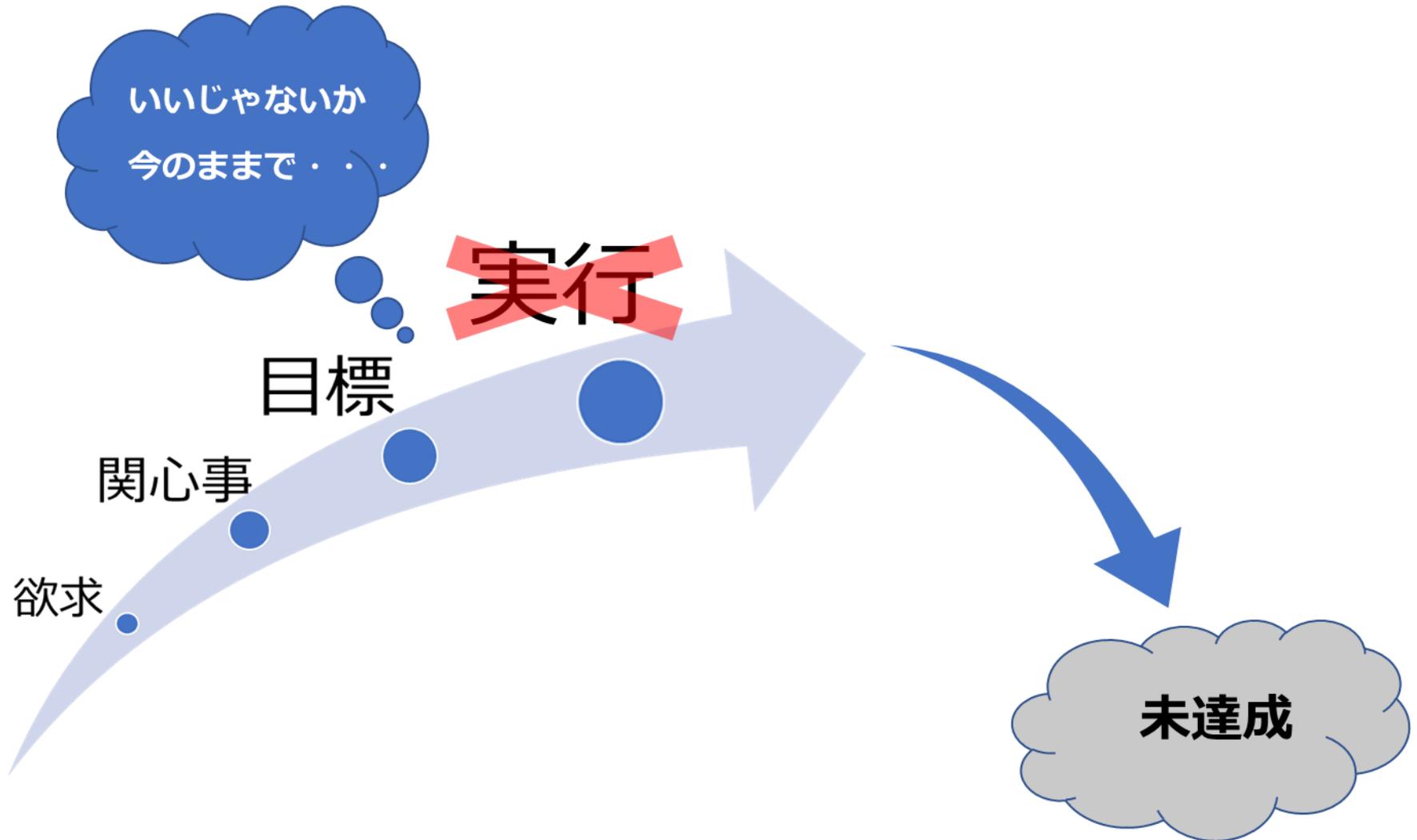
①人は誰しも「欲求を起こす生き物」です

②そして、その欲求は「色々な関心事」を生じさせます

③「目標(こうしたい)を設定し行動」に移します

④「目標・行動」に移すことを阻止する「防衛本能」、危険なことを避けようとする**「無意識の力」**が働きます

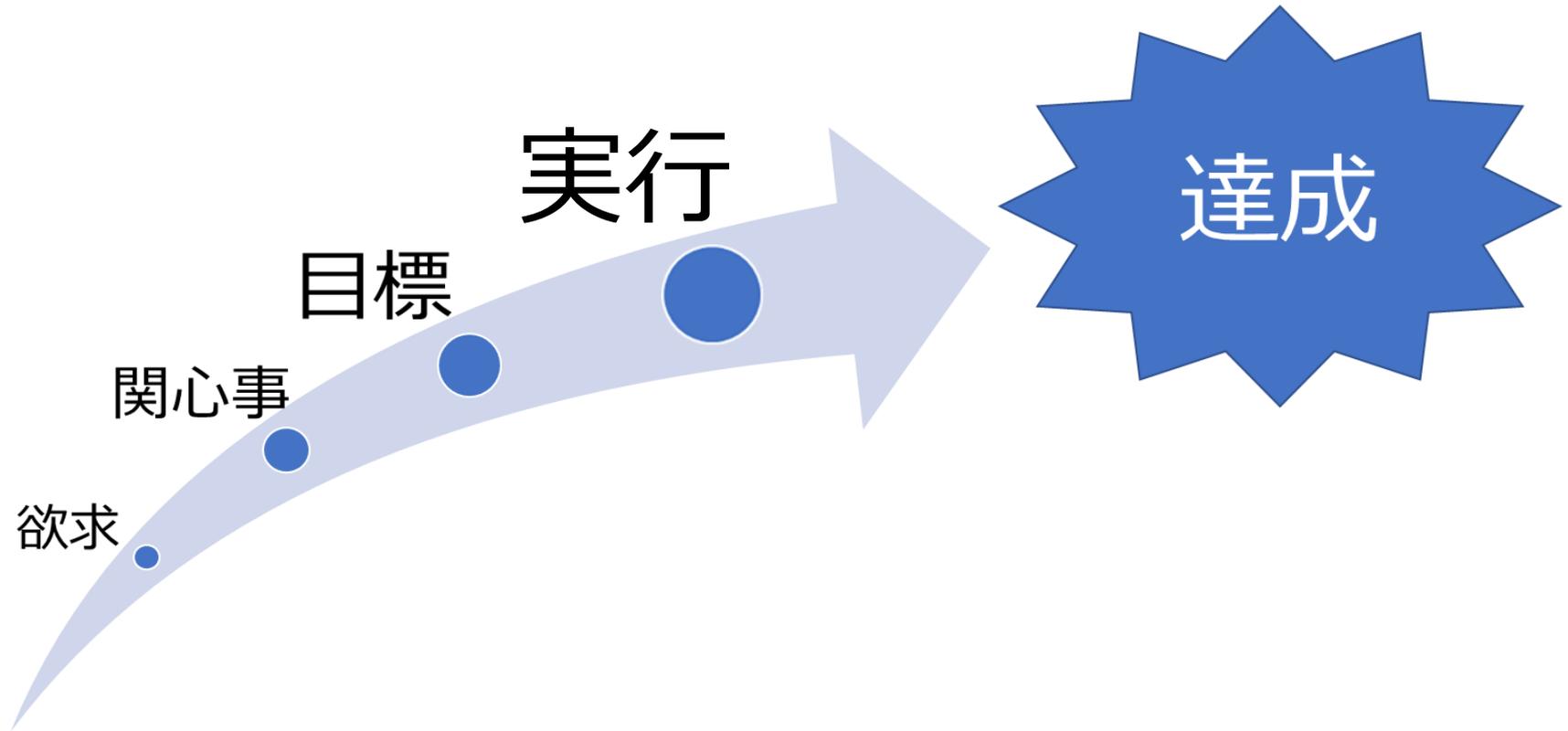
防衛本能（内制止）が働いている場合：



では、内制止を克服するにはどうしたらいいのか

イメージの力:

防衛本能（内制止）が働いていない場合：



「内制止」に打ち勝つための具体的方法

- ・達成した時の「景色」をイメージする

できるだけ細かく具体的に
状態、状況、シーンで描き出す



場所・登場人物・セリフなど

- ・『口に出したことは必ず実現する！』（18代目 中村勘三郎氏の場合）

3. 実行力を発揮するためのポイント

- 1) 目標を「見える化」(可視化)する
- 2) 一諸に頑張る仲間を作ること
- 3) あきらめないこと -勝利の思考習慣

目標をつかめない人の共通点 → あきらめが早いこと

「あきらめが早い」がどうかの判断基準(一例)



『どうせ…』『やっぱり…』という言葉をお口にすることを否か

セルフチェック・シート

実行力が「ある人」と「ない人」のモノの見方や考え方、行動特徴

	実行力のある人	実行力のない人
達成時のイメージ	明確である	不明確である
目標達成への具体策	具体策ができています	具体策がない
「見える化」とチェック	見える化し、チェックを怠らない	見える化していない
思ったように進まない場合	何がいけないかを考え修正できる	人のせい、環境のせいにする
困難にぶつかった場合	「ダメだ」「できない」を口にしない	「ダメだ」「できない」を口にする
目的	目的が明確である	目的が曖昧である
目標	具体的である	具体的ではない

