

～会計を通じて人に幸せを～

Hirai's レビュー

2009年1月号 (No. 1)

平井会計事務所 税理士 平井満広
〒108-0023 東京都港区芝浦4-22-1
芝浦アイランドエアタワー1704号
電話:03-3452-7082 Fax :03-6303-3350
Mail:hirai_tax@max.odn.ne.jp

不景気なんてぶっとばせ！夢を叶える5つのコツ

新年あけましておめでとうございます。今年もよい年にして世間の暗い雰囲気吹き飛ばしたいですね！

年末に「よい年だった」と振り返るためには年初に『よい目標』をたてて『よい取組み』を継続することが肝心です。今回は“ダイエット”を例に『よい目標』と『よい取組み』の5つのコツをご紹介します。

◆まずはここが大事！『よい目標』の3つのコツ

「1年の計は元旦にあり」。目標をたてる段階でその年が決まると言ってもよいかも知れません。できるだけ『よい目標』をたてるための3つのコツをおさえましょう。

①夢を描く

夢を描けなければ『よい目標』とはいえません。「スリムになって異性にもてたい」「元気になっておいしい料理を食べたい」といった楽しい未来を想像しましょう！夢は困難に立ち向かうパワーにもなります。

②明確にする

『よい目標』は明確でなくてははいけません。それにはポイントが2つあります。

1つは「数字」を決めることです。「ちょっとやせる」といったあいまいな表現ではなく「体重を5kg減らす」「ウエストを3cm細くする」のように分かりやすい数字で目標を決めればゴールが明確になります。

もう1つのポイントは「期日」を細かくすることです。「今年中に」といった1年スパンだけでなく「3月までに2kg」とか「半年までに2cm」といった段階的に目標を決めれば道のりが明確になります。

③行動を決める

目標を明確にしても行動しなくては何ともなりません。食事制限や運動など自分の生活スタイルに合わせた行動プランを考えましょう。このときも「数字」が大切です。「お酒をひかえる」なら「1日2合」、「ジョギングをする」なら「毎朝3km」などの数字を盛り込みましょう。

◆ここから正念場！『よい取組み』の2つのコツ

『よい目標』をたてたら行動あるのみです。行動を『よい取組み』にするには2つのコツがあります。

④こまめに記録する

せっかくの行動も効果がなければ水の泡です。こまめに記録をとって効果を確認することを心がけてください。できれば毎日、最低でも週に一度は数字目標に決めた体重やウエストを測りましょう。

⑤こまめに見直す

こまめに記録をとったら行動と効果のつながりを調べましょう。お酒を「1日2合」にひかえても「3月までに1kg」しか体重が減っていなければ行動と効果のつながりが薄いこととなります。お酒の量を「1日1合」まで減らすといった行動プランの見直しが必要です。

◆経営に活かして業績改善！

実はこの考え方は会社経営にも応用できます。

「店舗展開して全国に商品を届けたい」「地元No.1になって地域に貢献したい」といった夢を描けば利益や資金の必要額も自然に決まります。利益や資金の額が決まれば売上、原価、経費、借入、在庫などの数字目標が明確になります。年間目標は月間目標に落とし込み、社員が多い会社は「誰が」という視点も加えます。行動プランは「毎日1人10件飛び込み営業を行う」「新商品を毎月5品開発する」のように目標に合わせて数字を盛り込みます。みんなでいろんな意見を出すのがお勧めです。あと



はこまめに記録をとって効果を調べながらプランを見直していけば会社の業績は必ずよくなります。あとは行動あるのみ！ぜひ試してみてください。

※ このお便りは名刺交換させて頂いた方にお送りさせて頂いております。ご不要の場合はご連絡ください。