

リーダーとして効果的な行動を習慣化するルーティン実践表



多くのリーダーから『大きな成果を上げたい』『目標を達成したい』『成功し続けたい』とご相談いただきます。成果（成功）はどんなに願っても、どんなに思っても、どんなに「やります」と口でいっても手に入れることは出来ません。成果(成功)を手に入れるために必要なのは「行動」です。成果(成功)は、ある日突然やってくるものではありません。日々の地道な行動だけが成果(成功)をもたらしてくれます。毎日を有効に使えるか、その積み重ねで成果（成功）を手に入れるかどうかは決まります。

HRドクターを運営するジェイックが導入する原田メソッドでは「成功は技術である」といいます。成功するための力は技術（スキル）として鍛えることができるのです。成果（成功）に向けた適切な行動を日々積み重ね、習慣にする（ルーティン化する）ことは、“成功の技術”の中でも、最も基本的なものです。次ページのルーティン実践表を使って、ぜひ成果（成功）に繋がる行動を習慣化してください。

習慣化とは？

意識しないとできない行動が、無意識に行える行動になること

人間は「意識」と「無意識」の下に行動しています。全ての行動を「100」とした場合、意識下の行動は「3」、無意識下の行動が「97」とあるといわれています。私たちがしている行動は、その殆どが無意識で行われているわけです。

習慣化の価値とは？

成果（成功）を自動化できる

リーダーとして成果（成功）を手に入れるための効果的な行動を習慣化する（ルーティンとしておこなう）ためには、次ページのルーティン実践表を使って、まず意識下で行動を繰り返します。意識下で行動を繰り返すことで、徐々にその行動は、無意識下の行動へと刷り込まれていきます。意識して繰り返すことで、習慣（無意識下で行う行動）にするわけです。リーダーとして成果（成功）をあげる行動を習慣化して、潜在意識（無意識下）を味方にするすることで、成果（成功）が自動的に手に入る状態に大きく近づきます。

小さな行動の積み重ねが、習慣を変え、結果を変え、人生を変えます！ 途中で投げ出さず、やり切りましょう！

→ご相談はこちらから←



【ルーティン設定 3つのポイント】

1. 毎日取り組む行動を考えて設定します

- ⇒リーダーとしていくつかの側面で考えてみましょう ex) 自分を整える、人間関係をつくる、仕事で成果をあげる、私生活を整える
- ⇒「やった or やらない」が明確になる行動を設定します ex) ○1日1回、相手の名前を呼び掛けて挨拶する ×挨拶を意識する
- ⇒「無理しない」ことも設定のポイントです ex) 「毎日、ビジネス書を30分読む」より「毎日、ビジネス本を開く」からスタートする

2. 毎日帰る前/寝る前に確認し、出来ていれば「○」を入れます（○か×、△はなし。休日などの対象外は『-』）

- ⇒チェックした時点で、まだできることなら強く決意して、必ず実行し終わってから帰りましょう/寝ましょう！
- ⇒決めた項目をやりきったら、できた自分を全力で褒めましょう！

3. 月末に実践率を集計して、翌月のルーティンを設定しましょう！

- ⇒大リーグの大谷翔平選手も取り入れた原田メソッドでは、習慣化するためのラインは「86%」だといいます。
- ⇒月末に振り返って、86%以上の達成度であれば、少し難易度をあげたり、新しいルーティンを設定してみましょう！

	実践する行動	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	対象 日数	実施 数	実施 率			
1																																						
2																																						
3																																						
4																																						
5																																						
6																																						
7																																						
設定時に記入									振り返り項目																													
設定した行動が習慣化したら、何が得られるか？									実践して、自分の内面にどんな変化があったか？													実践して、人間関係にどんな変化があったか？																