

# 鮎谷周史の 目標設定Q & A放談会音源

お聴き下さった方からのご感想集

■当音源（鮎谷周史の目標設定Q & A放談会音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/5205455>

目標（＝覚悟）の意識を変えて頂き有難う御座いました。

鮎谷 様

目標設定 Q&A 放談会の開催、有難う御座いました。

充実した時間を過ごさせて頂きました。

以下感想と気づきを記します。

まずは、結果を出す人は

- ・「自責の人」であるという事。

当たり前的事です、「他責の人」は変化、変容できるはずはない。

- ・お金より時間を大切にする

時間はお金より希少性が高く、しかもお金後で稼ぐことが出来る。

- ・日記について

- ・日記を書くのは1日ではなく5回でも6回、書く回数を増やす良い

今まで、一回で満足していたので回数を増やして、振り返り、定点観測の機会を増やす。

- ・日記には未来と現在のギャップを埋める為、に何をしたかを書く

正直な所、日記を書くのにネタを見つける事が出来ない事が多々ありましたが未来と現在のギャップを意識できると感じました。

- ・ウルトラCを求めると、対処療法に思考が傾き、根本から変わることが出来ない。

- ・目標は目に付き易い所に見返す。

場所は一つではなくノート、部屋の壁に貼る、携帯電話の待ち受けにする。

- ・目標を人に言う

言うという事は、思い出すという事で言葉によって脳を上書きできる。

しかし、・やる気の芽を潰されない為、話す相手は限定する。

- ・最初は一人、二人でいい、徐々に話す人数は増える

- ・確信（妄想、錯覚、思い込みが生まれる）

- ・何を言われても気にならなくなる。

■当音源（鮎谷周史の目標設定Q&A放談会音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/5205455>

・スイッチが入っている人は、人の非難はしない、というよりは 非難をしている暇などない。時間軸について・最初はすべき事が時間の90%、可処分時間が10%・徐々に12%、13%と可処分時間が増えていく

・可処分時間が増えたら浪費（癒し、自分へのご褒美）をせずに 未来への投資を行う。結果、反転攻勢が始まる。守りつつも、未来へ攻めて行く姿勢が重要。その為には、「ここに行きたいという、目標が必要になる」

その他には

・夜明け前が一番暗い 正直なところ、今回のセミナーに参加するまで意味が良く理解できていなかったのですが、1か月や2か月ならまだしも、2年、3年、結果が出なかったら物凄く不安になるが蛹が蝶になるまでには内部ではすでに変化が起きているので変わる時は一気に変わるということ。

・TODOリストは必ず、付けなければならないでないとTODOリストが枯渇した途端に人はダラケルから。また、TODOリストの項目は多ければ、多いほど良い。

・一つの行動に対して、複数の意味を持たせる。そして、波及効果の高いものからやっ ていく。

・やる気が起こらないときは、波及効果は少なくとも簡単に出来る事からやっていき自分をスピードに乗せる。

・目標、行動、方法はワンセット気付きというよりも、拝聴した事を羅列しただけという感はありますが、目標（＝覚悟）の意識を変えて頂き有難う御座いました。

まずは今からギャップを埋める為に、どんな行動が出来たのか日記に書きます。

（匿名希望 様）

本編、フォローアップでは目標設定に比重が置かれていましたが今回は目標を達成するための考え方についてのお話が非常に参考になるとともに自分を省みる大きな契機となりました。

鮎谷様

本日はありがとうございました。

目標設定本編は音源で聞き、年始のフォローアップ放談会に参加させていただき、本日、Q&A セミナーに参加させていただきました。

同じテーマの話を聞いた方が実践段階でどのような疑問や悩みを持たれているのかはとても興味がありました。そしてそれらの疑問を解消できるように鮎谷さんが話を進められたので設定した目標を達成するには何が必要なのかということの理解を深めることができました。

本編、フォローアップでは目標設定に比重が置かれていましたが今回は目標を達成するための考え方についてのお話が非常に参考になるとともに自分を省みる大きな契機となりました。

目標を達成するには圧倒的な行動の集積が必要なのは当たり前のことなのですが、壮大な目標を立てるとそれだけで自動的に達成できると錯覚してしまいがちです。

目標設定に使う時間の千倍、万倍と行動に時間を費やさなければと改めて決意しました。

目標というエンジンを作っても動かす燃料がなければ前には進まないということですね。燃料である行動を集積していくには

- 知識で人は変わらないと理解する
- お金で時間を買う勇気を持つ
- 目標を言える相手を探す（増やす）
- 怠けないように自分への縛りを複数作る
- 行動できるまで分割した ToDo リストにする
- 緊急、重要マトリックスの第 1、第 2 領域しかやらないと意識する

これらのことが必要なのかなというのが今日の私の理解です。

そして、今日の私に突き刺さった言葉が2つあります。

ひとつは、「今日の自分が一番若い」。

もうひとつは、「目標を立てるとは覚悟を決めること」。

Being 目標がフラフラするのも覚悟が決まっていないからかなと反省し、これ以上、時間を無駄にするわけにはいかないなと決意を新たにしました。

今回もアッという間に時間が過ぎました。

超一流のラグジュアリーな環境で目標設定シリーズ第3部のお話を聞くことができて最高でした！

ありがとうございました。

(谷口 慎治 様)

三部作すべてを聞かせていただき、まるで映画のひとシリーズを見終えたような気持ちです(笑)

鮎谷様、大塚様、坂元様、スタッフ一同様

この度は「目標設定 Q&A 音源」をご提供いただき、誠にありがとうございました。

インターネット通販事業をしております秦と申します。

三部作すべてを聞かせていただき、まるで映画のひとシリーズを見終えたような気持ちです(笑)

今回の音源では、質問に答えるというかたちで、お話を展開されていたわけですが、その質疑応答の攻防(?)は、一部・二部のエッセンスが凝縮された内容でした。良い復習にもなりましたが、一部・二部で語られた詳細を知らなければ、理解できない部分も多かったかと思います。

そして、わたくし個人の感想ですが、こちらの音源のキモは最後の10分の部分にあると感じました。

その導入としては、鮎谷さんが

「最後に1つだけ補足なのですが・・・」

と話し始められ、少し気を抜いて聞いていたのですが、(すみません。。)まさか、このパートに一番感銘を受けるとは思いもしませんでした。

この部分では目標とセットで「行動」がいかにか大切に述べられており、(PPAPの比喻)正直、目が覚めた感覚でございます。(目標ボケしておりました。)

「覚悟が生まれてくるような目標を立てるべき」

と述べられていたように、登る山を決めたら、そこを登りきる「覚悟」が必要なんだと改めて痛感いたしました。(痛感してるだけではダメなので、この瞬間からしっかり行動量に波及させていきます。)

逆に覚悟が生まれない目標は、本当の目標ではないのではないかと。本当に最後のパートは

「目標を立てるのは良いけども、必要な行動量は生半可なものじゃないからなめたらアカンよ？」

と叱咤激励を受けているようで、思わず襟を正しました。このラスト10分のパートと、二部の「年収1億円までの道のり」を合わせて聞きながら、自分自身を鼓舞し、生半可じゃない行動量を積み重ねていきたいと思います。

またいつか「行動力放談会？」のようなものがあれば、ぜひ参加してみたいです。

今回も貴重な音源をありがとうございました。

(秦 茂幸 様)

自分にできることは、言葉と音源を繰り返し聞くことによって、無意識レベルで行動できるように持っていくことかなと思っています。

今回も早速目標設定 QA を買わせていただきました。

まず思ったのは、自分も being 目標が文章化されていないということでした。

自分が現在 being 目標としているものは、8年も前に決めていたもので、ひたすら脳内でその言葉を回し続けていました。しかしこれは目標ではなく意思決定基準だったのかなと思っています。まずは、being 目標を文章化して心の底からこうなりたいと思えるような臨場感を持ったものを作り上げたいです。

日記に関しても、書いたり書かなかったりで毎日同じような生活を送っているので大して書くこともなかったのですが、自分の目標と現在のギャップをいかにして埋めるかという視点で書けば、様々な課題や発見が出るので、それを題材にすれば良いのかなと思いました。

人との交わりは避けて通れないというお話は、耳の痛い話でした。これまで、ほとんど人と接することを拒んで生きてきたので、どうしようかなと思っています。平成進化論を参考に考えていきたいです。

音源でもおっしゃっていたように、自分の意志などまるで当てにならないので、言葉で自分を縛り、金を使って本で縛り、音源で縛る。ここまではできそうです。さらにセミナーで縛り、個別コンサルで縛り、仲間を作り継続して定期的に行うことによって理想の環境が作られていくのではないかと考えています。そうは言っても、言うのと実際に行動する間には、大きな隔たりがあります。自分にできることは、言葉と音源を繰り返し聞くことによって、無意識レベルで行動できるように持っていくことかなと思っています。

今後の音源にも期待しています。  
ありがとうございました。

(T. M 様)



Q&A 音源を聞いてから、改めて3部作を最初から聞き直すことで、自分の目標に向き合う姿勢をより細かなものにすることができました。

この度は目標設定 Q&A 音源のご提供ありがとうございます。

目標設定3部作の最後ということで迷わず購入しましたが、今回も買って良かったと心の底から思いました。3部作の最後を締めくくる素晴らしい音源でした。

Q&A 音源を聞いてから、改めて3部作を最初から聞き直すことで、自分の目標に向き合う姿勢をより細かなものにすることができました。

第1作で目標に対して自分の無意識に対して前線基地を作り、第2作でその前線基地を要塞化させ、第3作で確固たる基地を有効に機能させる戦略を提供してくれたのではないかと考えています。

わかりにくい表現で申し訳ないのですが、1から3にかけてチャンクが小さくなってきている分、鮎谷さんの言葉がより具体的になり、熱量も大きくなってきている気がします。より受け手の誤解を生む余地を少なくしたいという思いの強さなのかなとも感じました。

この音源を聞いてから、立てた目標に対してのToDoの大事さに気づけました。ToDoに落とし込む際に自分の立てた目標に対して、実践のヒントを求め、平成進化論のバックナンバーをあさりました。当たり前というべきか、自分の探し求めていた手がかりがしっかりと存在しました。読んでいたはずなのに、読んでも読まずになっていたことに気づくと同時に言葉のアンテナが立った結果にも気づけることができました。

号の違いによる表現、熱量の違いを感じることもでき、鮎谷さんの表現力の幅を感じ取ることもできました。言葉の使い方を変えることで、与える印象が違うことを学べたこと、様々な処方箋を提供してくださる平成進化論のコンテンツの豊富さに感謝いたします。

今後もしよろしくお願ひいたします。

(片野 敬勇 様)

3部作をすべて、何度も何度も、繰り返し繰り返し拝聴して、掲げた目標と向き合うことで、その前後とでは明らかに思考や行動基準、判断基準により変化が生まれだしています。

鮎谷さん、セカンドステージの皆様、

このたびは、目標設定Q & A放談会音源と質問集を頂戴する機会を戴き、誠にありがとうございます。

ご案内で、「目標設定音源・3部作、ここに完結！」とタイトルにあったところから、

「1部も2部も拝聴させて戴いたからには、完結編まで！」

と想って、すぐに購入させて戴きました。

1部、2部を拝聴して目標を設定してから数週間が経ちますが、まだ眼に観えるような外的変化はないにしろ、確実に内的変化や行動変化は出てきていると感じています。

以前は無意識に易きに流れていたところが、目標に引っ張られて意識的に自分自身を律せられたり、遠慮していたり渋っていたりした大きな一歩踏み出したりしています。

その上で、完結編のQ & Aを拝聴したところ、私と同じように目標を設定してからの悩みや疑問を抱えられた方々の質問に回答されており、他の方のQ & Aを通して、私の認識が間違っていたことや、考えを肉付けするべきところをご教授戴け、軌道修正をすることができました。

中でも、最後の

「目標を立てることは覚悟を決めること」

というところは、最も響きました。

「覚悟」という一番痛いところを突かれましたが、むしろ一番痛いところを突いて戴いたからこそ、私に欠如している最大の部分は「覚悟」なのだ気づかせて戴き、大きく前進するためには、「覚悟」を決めてストッパーを外すことが必要なのだと思いました。

3部作をすべて、何度も何度も、繰り返し繰り返し拝聴して、掲げた目標と向き合うことで、その前後とでは明らかに思考や行動基準、判断基準によい変化が生まれだしています。

このよい流れを継続してよりよい人生にしていけるように、日々目標と向き合っています。

3部作と質問集にわたり、本当に貴重な学びや気づきを戴き、誠にありがとうございます。

今後ともよろしく申し上げます。

(株式会社セルバ 桑原 孝太 様)

第2，3部を立て続けに聴くと，なるほど！と思わず，手を打つような感覚を覚えました。

鮎谷さん、こんにちは。

3部作，すべて拝聴させてもらいました。

率直な感想。

やっぱり3部作すべて聴かないと，言わんとされることが分からなかったかもしれません。（理解力が低いもので・・・。）

第1部だけだと，概念がなんとなくわかっただけだったかもしれません。

第2，3部を立て続けに聴くと，なるほど！と思わず，手を打つような感覚を覚えました。

しかし，理解できると，なんと目標達成のためには並々ならぬ努力が必要であるか思い知らされました（当たり前のことですが・・・）。だから今までの人生は・・・と反省。

- 超速でのPDCAを回す。
- 朝起きてから寝るまで，一挙手一投足に神経を集中させる！

また，特に第3部（Q&A）の後半5分くらいが，ガツンと来ました！

PPAP -- 目標と行動（この比喻は分かりやすくタイムリーでした）熱の冷めないうちに，目標を再度見直し，日々，行動を実行し続け，PDCAをぐりぐり回す習慣を体に染み込ませようと思います！

本当にありがとうございました。

（会社員 K. T 様）

メルマガでは行動へと促すための「完結編」とおっしゃっていましたが、まさにその通りの内容となっていたと思います。

鮎谷様

前2つの音源に引き続き、第三弾も購入させていただきました。

鮎谷さんのお話を誤解していないかを確認する上でも、必須であると感じての購入です。

今回の音源は私にとって、定期的に繰り返し聞くことで、赤面目標が自分に定着する前の意識低下の防止になる達成に向けての行動継続のための後押しになる更に高い目標（≒実は自分のありたい姿）への更新の後押しになる。

まとめると行動を継続する上での鮎谷さんからの激励です。

メルマガでは行動へと促すための「完結編」とおっしゃっていましたが、まさにその通りの内容となっていたと思います。

お話の中で心にも頭にも残ったのが、

「重要緊急マトリクス上、第一領域と第二領域しかやることない」

です。それぐらいの決意というか、自分の軸を置かないと、必要な時間を増やしていくことはできないな、と再認識しました。

本当に強烈なインパクトだったのか、拝聴から数日経った今でも、頭の中で反芻しています。すぐに todo の再整理し行動に反映し、、、の PDCA を爆速で回していきます。

日記の重要性、活用方法にも触れていただき、私の日記の付け方は、将来に対して良い寄与はしていなかった（起きたことが主な内容であった）と反省しました。なので読み返すこともほとんどなかったのだと思います。

現在の日記は、自分の思考（目標に対してどうなのか）を書くようになってきたため、読み返してみると、自分の立ち位置、考え方等を再認識し、改善に持っていける感覚が出てきました。日記に自分なりの価値が備わっ

できていると感じています。

最後に、音源を拝聴したことで、メルマガが届くのが楽しみになりました。これまでは漠然と読んでいたのだなと思うと同時に今は、何か学んで行動につなげる！の意識が強くなっています。

これからもよろしく願いいたします。  
この度はありがとうございました。

(M. Y 様)

今回の音源ではご質問をされた方の認識を通じて鮎谷さんの真に語りたかったことを炙り出すような形式になっており、現代版の「論語」のような構成になっているものと感じました。

鮎谷様

セカンドステージの皆様

この度は目標設定Q & A放談会につきましても音源をリリースして頂きましてありがとうございました。

今回の音源ではご質問をされた方の認識を通じて鮎谷さんの真に語りたかったことを炙り出すような形式になっており、現代版の「論語」のような構成になっているものと感じました。

この中で私が強く印象を受けたのは以下の3点です。

- ①設定した目標を維持・増強していく必要性和その手法
- ②最上位目標を下位目標や行動計画に落とし込んでいくプロセス
- ③現状を完全に棚に上げて目標設定を行うことの重要性

まず1つ目については、

日常の引力の強さに負けないようにするための仕組みづくりをすることに加え、目標が固まった一定の段階まで達したら積極的に外部に発信することによって、目標による自己拘束力を高めていくプロセスがよくわかりました。

目標を外部に示すということには、気恥ずかしさや抵抗感や不安感などもつきまといますが、それを乗り越えて表に出していく重要性がわかりました。

2つ目については、

「サルでもできる」レベルまでブレイクダウンしてTodoにしていく必要があるとのことでした。これまで私が立ててきた目標や行動計画には抽象的な部分がどうしても残っていましたが、「サルでもできる」との比喩を与えて下さったおかげで、これまでの目標や行動計画を見直す必要を感じるとともに、今後は最初から「サルでもできる」レベルまで考えられるようにできそうです。

最後に3つ目については、

目標という言葉の定義からすると当たり前のことなのかも知れませんが、これまで自分が立て、又は他人が立てた「目標」というものは本当の意味での目標とい

■当音源（鮎谷周史の目標設定Q & A放談会音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/5205455>

えるのか疑問を持つようになりました。

目標とはあくまで将来における一地点なのであり、過去や現在にとらわれた「目標」というものは本来的に存在しないということを再認識できました。

今回の音源でも様々な学びを頂きありがとうございました！

(アンサーズ法律事務所 弁護士 荒木 俊和 様)



往復6時間の間に2回拝聴させて頂き、お陰様で<時間という限られた一番貴重な資源>をただの運転に費やさず、未来への投資時間に変えることができました。

鮎谷 様

Q&A 音源拝聴させて頂きました。

これまで購入させて頂いた音源は下記になります。

- ・目標設定放談会
- ・目標設定放談会（フォローアップ編）
- ・目標設定 Q&A
- ・フォローアップセミナー音源（全六回セット）

海外に駐在しているサラリーマンですが、目標設定 Q&A 音源が公開された翌週、たまたま片道運転3時間の出張が入ったので、この時間何か身になることをしたいなと思っておりました。

目標設定 Q&A 音源の販売のお知らせが来ていたけど、買いたいけど今月ちょっと予算オーバーだし、普通のサラリーマンだし早いかな、来月の給料まで待とうかなと思っていました。

しかし、

せっかく目標設定放談会2つをすでに聞いたので最後の Q&A も聞きたい！  
というかここまで来たら3巻早く揃えたい！

という欲求が渦巻くなか、月曜朝出勤前にメールを確認したときに、私が初めて書かせて頂いた、フォローアップ編の感想がメルマガの一番先頭に掲載されているのを見ると、もう買うしかないじゃないですか（笑）。

気付いたら即「ポチっ」てました（笑）。

往復6時間の間に2回拝聴させて頂き、お陰様で<時間という限られた一番貴重な資源>をただの運転に費やさず、未来への投資時間に変えることができました。

私が音源購入を一ヶ月先まで先延ばししようとしていたところを、自然と「お前はもう買っている」状態にさせる圧巻のセールス、身をもって体験させて頂きました。

■当音源（鮎谷周史の目標設定Q&A放談会音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/5205455>

今回はこの購入させて頂いたプロセスの学びだけでも十分に元がとれてしまいました。

そして内容もいつものあの10倍返しのボリューム、早く買って正解でした。

今回もありがとうございました！

(機械メーカー勤務 M. K 様)

日常生活を生きていると、ついつい墮落していきがちなところを、この音源をBGMのように聞くことで、自分自身を律するために使わせていただいております笑。

いつもありがとうございます。  
この音源も大変ためになりました。

目標設定シリーズを聞くたびに、目標を高く設定することの大切さ、それを常にどうやって達成しようかと考え続けることの大切さ、を感じます。

日常生活を生きていると、ついつい墮落していきがちなところを、この音源をBGMのように聞くことで、自分自身を律するために使わせていただいております笑。

次回はどんな音源が出てくるか楽しみです。  
今後ともよろしく願いいたします！

(営業 Y. I 様)

この3部作は壮大なオペラです。ただ、ワーグナーと違うのは、観客として見て終わるのではなく、自らが演出し、檜舞台に立てるのだという事を教え、生きる希望を与えてくれる作品だという事です。

鮎谷様、  
セカンドステージ 坂元様、大塚様、

この度は大変素晴らしい音源を紹介頂き、本当に有難うございました。  
今回の「目標設定 Q&A 放談会」を聴き終わった時の気持ちは、まるでワーグナーの長大なオペラを聴き終えた様な、感動と興奮で圧倒されてしまいました。

昨年末に購入させて頂きました「目標設定放談会」、「目標設定フォローアップ放談会」、そして今回の「目標設定 Q&A 放談会」を、時間を作っては何度も聴いていますが、その度に、多くの発見があり、内容が自分の中で有機的に結びついて来る事を感じています。

昨年末からはブログを開始し、現在までに休まず5週間続いています。また、自分が立てた目標には何度も推敲を加え、自分の未来像を日々、アップデートして重力をもたせるようにしています。自分の思いを言葉として書き残す事を習慣にする事で、物凄い勢いで内面が書き換わり始めた事に驚く毎日です。また、読書を習慣にするため、仲のよい友人とSNSで報告し合うようにしています。信頼できる仲間には、少しずつ自分の目標を語り始めています。未来への投資に必要な、第2領域の時間を増やすため、「癒し」の時間を削る事に逡巡しなくなりました。

冒頭にも書きました通り、この3部作は壮大なオペラです。ただ、ワーグナーと違うのは、観客として見て終わるのではなく、自らが演出し、檜舞台に立てるのだという事を教え、生きる希望を与えてくれる作品だという事です。今度は自分の壮大なオペラを描き、実現して行こうと思います。これからもよろしくお願ひします。

本当にありがとうございました。

(N. M 様)

第二領域の具体的なアプローチ例（to do リスト等）」すべて具体的でわかりやすくこれからどのようにやっていけばよいのか、ひとつの道筋を作った気がしました。またとんでもなく勇気づけられました！！

鮎谷様

スタッフの皆様

今回も【目標設定 Q&A 音源】「もうあなたは買っている！！」状態にされてきました。（笑）

目標設定3部作のラストを飾るにふさわしいとんでもない内容でした！！

毎回そうなのですが・・・

鮎谷さんの熱量がハンパないです。この音源を聞いてモチベーションが上がらない人がいるのか？！という内容です。

またまたこの内容でこの値段。（こちらが不安になります・・・）こんな貴重な経験（値段を付けられないようなすごい！！）を教えて頂いたことに感謝しています。（自分なら音源では話さないと思います・・・（笑））

特に今回の音源から「臨場感を持てる目標設定の具体例」と「第二領域の具体的なアプローチ例（to do リスト等）」「目標設定」について自分も箇条書きに近い形で落とし込んでいたのであまり臨場感を持てなかったのですが・・・

なるほどこういうことか？！

と納得でした。

フォローアップセミナーの最後に鮎谷さんが目標を教えてくださいましたのですが・・・

お恥ずかしい・・・あまりピンときていなかったです・・・（泣）

みなさんも書かれていますが「第二領域の具体的なアプローチ例（to do リスト等）」すべて具体的でわかりやすくこれからどのようにやっていけばよいのか、ひとつの道筋を作った気がしました。またとんでもなく勇気づけられました！！

鮎谷様が言われているように、

ここからがスタート！！

行動しなければ何も変わらない！！

この【目標設定3部作音源】は自分のお守りです。

本当にありがとうございました。

大変お忙しいと思いますがお身体には十分お気を付け下さい。

鮎谷様、セカンドステージ事務局の皆様今後さらにすてきな学び場が広がることを楽しみにしています。

今、【鮎谷周史の圧巻！「極小リスク、ミドルリターン起業」放談会音源】に興味を誘われています。

多分買ってしまおうと思います・・・（笑）

（山本 研一 様）

この度も人生を彩る学びをご提供いただきましてありがとうございます  
た。

第三弾の目標設定 Q&A 放談会を楽しみにしていました。

目標設定放談会もフォローアップ放談会も自分と向き合う機会を具体的に  
指南していただき、考え方、行動が変わってきました。

追い打ちをかけるように Q&A を出していただいたので、これはぜひ聞かせて  
いただきたい、と「おまえはもう買っている」の鮎谷マジックにかかってしまいま  
した。笑

目標を立てることは反対に今の自分ができていないことを自覚すること、という  
お話がありましたが、目標＝やりたいこと、という認識だったので目から鱗でし  
た。

目標並びに目標に達成するまでのアプローチまで紡いで行動基準、意志決定基準  
を脳内に埋めていく、のは目標と現在の自分との距離を中心に引き合わせること  
なのだな、と思いました。

刈消滅エネルギーが発生するような。在り方を見つければ行動も自ずとついてく  
ることも納得です。目標を立てて行動しなければ変わらない、覚悟を決めて  
私も向こう側を臨場感をもって感じながら引き寄せていきます。

リクエストなのですが、放談会の中で日記放談会のお話がありましたがぜひセミ  
ナー開催をお願いいたします。

この度も人生を彩る学びをご提供いただきましてありがとうございます  
た。

(Y. E 様)

改めて、人は忘れる生き物であることを認識するとともに、だからこそ、今回音源で提供していただいたことには、とてつもない価値があるのだと思います。

鮎谷さんの目標設定三部作ならぬ三部「策」に、まんまとやられた形となりました笑。

日記の大切さが、まさかここで語られるとは思っていなかったのですが、よく考えてみると納得です。日々、PDCA を回していくために、これほど有効な手段は他にないのでしょう。

そういえば、昨年 of 日記放談会に参加していましたので、そのときのメモを読み返してみました。

「言葉は思考である」

「言葉の限界は思考の限界」

「やる気じゃ無くその気」

「お金で時間を買う」

「人生を変えるには言葉を変える」

「基準を高くするする言葉を持つ」

「向こう側の言語を書き続ける」

「自分を律する言葉を持つ」

「未来に対して全肯定できないと行動に移せない」

などなど、聞いたことすらすっかり忘れていたことがたくさん出てきました汗。

改めて、人は忘れる生き物であることを認識するとともに、だからこそ、今回音源で提供していただいたことには、とてつもない価値があるのだと思います。

目に付くいたるところに目標を貼っておき、前倒し、前のめり、つんのめりの姿勢で前進していこうと決意できました。

PPAP を意識し続けて参ります！

(公認会計士 尾崎 智史 様)



この目標設定3部作は、これからのビジネスや人生を成功させる、まさにOSですね。OSですので、しっかりと自分の中に芯として確立するまで、これからも聴き返します。

鮎谷さんの目標設定に関する2つの音源を聴いていたので、このQ&Aも「当然！」という感じで聴かせていただきました。

具体的な質問にお答えいただくというスタイルは、臨場感が一層増しますね。

特に、値付けのお話で、「なぜサービスを高額にするのか？」という部分が、とても響きました。商品の価格設定というのは、誰をお客様にしたいのか？ということに直結する、ビジネスの本質につながる超重要な要素だということが、ものすごく伝わってきました。

この目標設定3部作は、これからのビジネスや人生を成功させる、まさにOSですね。

OSですので、しっかりと自分の中に芯として確立するまで、これからも聴き返します。

私のような地方に住む者にとっては、音声というのはとてもありがたいです。

これからもビジネスの質の向上につながる、本質を突いたお話を期待しております。

(A. K 様)

現在と未来との綱引きがこちら側にひかれてしまうその中でどうすればいいのか、鮎谷さんのご経験も含めていろいろと具体的にお話ししてくださいとところがとても参考になりました。

鮎谷 周史様

大塚様、セカンドステージの皆様

お世話になっております。

このたびは目標設定 Q&A 放談会の音源を提供頂き、ありがとうございます。

最初に、目標を立てると変われる気になって、すぐに変われるように思ってしまふ、とおっしゃっていたのはまさにその通りだと思いました。

そこから 1 週間、1 か月と時間がたつ中ですぐに日常の引力にひかれてしまふ、現在と未来との綱引きがこちら側にひかれてしまうその中でどうすればいいのか、鮎谷さんのご経験も含めていろいろと具体的にお話ししてくださいとところがとても参考になりました。

今までを振り返ってみると、普段やらなければならない業務に追われているだけで、余りの時間もうまく使えず将来のための時間を投資ができていなかったと思います。

「反転攻勢」をどこかでかけなければならない、と言われていましたが、非常に印象に残る言葉でした。

今回音源を聞かせて頂いたことを契機に、少しずつ将来のために使える時間を増やし、目標に向かって進んでいきたいと思ひます。

今後よろしくお願ひいたします。

(S. K 様)

目標達成ノウハウについて目標設定音源で概念がダウンロードされフォローアップ音源でインストールしたつもりになったものの使い方はQ&Aでやっと理解できたような感覚です。

鮎谷周史さま

目標達成3部作の仕上げとして、気付けば買っていました。

3つ揃って一つの概念がきちんとセットアップされたように思います。  
たとえるならば目標達成ノウハウについて目標設定音源で概念がダウンロードされフォローアップ音源でインストールしたつもりになったものの使い方はQ&Aでやっと理解できたような感覚です。

あとは実践、つまり自分のPDCAサイクルを高速回転させる中で、頭でわかったことが初めて腑に落ちるのでしょ。

今回心に強く響いたことは

- 時間でお金を買うのか、お金で時間を買うのか
- 理想と現実を埋めるためになにをしたのかを記録、定点観測するために日記を使う

- 日記は一日に何度書いてもいい
- わずかな余裕が生まれた時こそ、自分へのご褒美ではなく、未来へ投資する
- あらゆる手段で自分を縛るほど、自尊心と充実感が満ちる
- 焼畑農業はやらないと決めておくことで、将来的には楽になっていく
- beingは更新し、言葉を増やし、文脈を豊かにしていく
- 成果は思考だけでは生まれない。行動の数×質
- to doはわずかでも抽象的では行動に移らない。

サルでもわかるレベルに落とし込んで、todoを潰していく

- 目標は箇条書きではなく、文章で鮮明に描く
- 目標があるから心がけが生まれ、意思決定基準となる。

自分の意思と行動の不文律が打ち立てられる。

抜粋すると以上が主なところ。

私のメモをもとに書いているので、音源の中の表現とは異なる部分もあるかと思えます。

フォローアップ音源を聴いた際の、鮎谷さん being 目標の音読が衝撃的で

■当音源（鮎谷周史の目標設定Q&A放談会音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/5205455>

散文詩を朗読されているような美しさは言葉の千手観音をイメージさせる優雅さでした。私も文章化せねばと考えながらも、箇条書きのまま後回しにしていたところを今回の音源で

「ただ箇条書きにしていますか？」

と痛いところを突かれ現在、鮮明なストーリーを描写中です。

音源はQ&A音源を3周聴いたところで、再び目標設定音源およびフォローアップ音源へ戻って全体を再インストールしております。意図が見えたあと同じ言葉を聴くと、また意味合いも心への浸み方も変わり、噛むほど味わい深いスルメイカのような感じです（良い意味です！）

音源を聴くだけ、目標を書くだけにならず、すでに複数のPDCAは回り正月から考え続ける、行動し続けるモードには入っていますがまだまだ速度が低ギアなので日々加速度的に意識に磨きをかけマッハの巡航速度へ向かっていきます。

その意味でも、音源で仰っていた通り、メルマガが（音源等の）購入者のために書かれているんだと今ではよく分かります。音源を購入してから、メルマガの存在感と浸透度が増し日々の無料のメルマガの価値が逡増していくという意味では音源購入はイニシャルコストでしかなかったのではないのでしょうか。

毎日無料で燃料の追加注入や、軌道の微調整をしてくれるオプションの恩恵を実感できるようになりました。

今回も、「高物（なようで安価）買いの、銭もうけ」をさせて頂き、ありがとうございました。

（寺内動物病院獣医師 寺内 宏光 様）

目標達成までの過程の中の、今どこにいるのかを、自分の心象風景で理解しながら進むことができるのは、とても心強いことです。

目標達成に向けて具体的な行動（セールスチラシを1日1枚作成する）を開始し、今日まで36日間継続しています。

新しいことを始めた時には、3日間の継続の次は3週間間、3週間の次は3ヶ月間、続けること意識して取り組むとの話を、聞いたことがあり、今は3ヶ月間の継続を目先の目標として、毎日実行中です。鮎谷様の教え通り、毎日続けるために、人前で公言し、継続する仕組みを作り、常に考え続けている状態です。

始めたばかりで、まだ成果は出ませんが、微差を積み重ねている実感はあります。このチラシという1本の柱を軸にして、そのチラシをもっと活用する為の、勉強会を開催したり、その様子を動画に残して公開したりするなど、派生的に活動を広げてより効果を高める工夫が出来るようになってきました。

スタートしたばかりの現在は、成果が出るまでに最低でも3年はかかると腹をくくって、前向きに取り組んでいます。この先には、思うように成果が上がらない苦しみや、夜明け前の一番昏い状態がやってくること、その昏さの中で諦めきれぬと諦めた先に、成果が待っていることを、今回の放談会で事前に教えて頂いたと思います。

目標達成までの過程の中の、今どこにいるのかを、自分の心象風景で理解しながら進むことができるのは、とても心強いことです。

繰り返し聞かせて頂き、自分の現在の位置を確認しながら、進ませて頂きます。

先日のメルマガの中で、感想に対して、鮎谷様からアドバイスを頂き有難うございました。とても励みになりました。

(K. K 様)

毎日のメルマガをペースメーカーに音源3部作をカンフル剤に少しずつ目標に向かって変化を続けたいと思います。

【目標設定 Q&A 音源】の感想を送付させていただきます。

とその前に、1月31日のメルマガに私の感想を掲載して頂きましてありがとうございました。しかも鮎谷さんのコメント付きでしたので大変うれしく思いました。

多数の感想が寄せられている中で鮎谷さんがメルマガで書いている通り1通1通丁寧に読んでいただけているのが分かり自分への励ましになったのと逆に日々の取り組みに対して気が抜けなくなりました。

毎日のメルマガを読んであの音源の声の鮎谷さんが語り掛けてくれているつまりコンサルを受けている気持ちになり、また、こうしてコメント付きで掲載して頂けたのでしっかり監視・フォローされているようで気が引き締まりました。

やはり、購入した以上の価値を提供して頂いていると思います。  
本当にありがとうございます。

肝心の【目標設定 Q&A 音源】の感想ですが、この音源の中で鮎谷さんはサルまで分かる程度まで単純作業に落とし込んだ TO DO リストが重要であるというコメントが今の私の目玉ポイントになりました。

ちょうど年末に第一弾の音源を購入させて頂きその時に誓った仕事の処理能力を上げる想いのために新調した手帳の中で TO DO リストを作成し1か月経った時の鮎谷さんのコメントに自分の取り組みは間違っていなかったと安心したのと、少しは鮎谷化が自分の中で進み出したとうれしく思いました。

一方、TO DO リストに書いてある案件の中ですぐに消えていくものと簡単なのに消えていかないものがあることに気づき、その理由は何故なのか深掘して考えるようになりました。まだ、その答えは良く分かっていません。その時の自分の気分なのか、それ以外の要因なのか一歩引いて分析を続けています。

いずれにしても、このように考えることは今までなかったのでこれこそ音源3部作の影響と思っています。

■当音源（鮎谷周史の目標設定Q&A放談会音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/5205455>

毎日のメルマガをペースメーカーに音源3部作をカンフル剤に少しずつ目標に向かって変化を続けたいと思います。

今後ともよろしく申し上げます。

(メーカー勤務 R. N 様)



フォローアップに続いて、今回もまた、鮎谷さんご自身が、どのように PDCA を回しているのか TO DO リストをどう使っているのか等、詳しく説明していただいているのでとてもイメージしやすかったです。

鮎谷様、こんにちは。

目標設定 Q&A を聞かせていただきました。

目標設定するのはものすごく大事だけれど実は、その方向に向いて、途中であきらめることなくとことん行動し続けなければ達成はおぼつかない、というメッセージを強く感じて気が引き締まりました。

フォローアップに続いて、今回もまた、鮎谷さんご自身が、どのように PDCA を回しているのか TO DO リストをどう使っているのか等、詳しく説明していただいているのでとてもイメージしやすかったです。

特に印象に残ったのは必勝フォーマットを探すということと TO DO リストの作り方、使いかたです

「いろんなリソースをつなぎ合わせて自分に合わせて編集して最後にこれだ！と思うような自分にぴったりあった必勝フォーマットが見つかるそこから、加速度的に物事が進むはじめは、編集の仕方がわからないから必勝フォーマットを見つけるまでに時間がかかる。だから、PDCA を早く回していろんなことを試してみるのが重要」

こういう流れを知っておくことで行き詰った時でも立ち止まることなく前に進めます。また、なぜ超高速で PDCA を回さないといけないか、もよくわかります。

また、TO DO リストについては、全部の星を消すまで寝ない、と簡単そうにおっしゃっておられましたが毎日すべてをやり遂げることが息を吸って吐くように普通にできるところまで習慣化することで前倒しに物事ができて随分と楽になるだろうと思いました。

私はたいていぎりぎりになってあわててやるほうなので、余裕を持ってものごとに当たれるようこれだけでもやらなければ、と思いました。

今回もう一つ真似したいと思ったのが第二領域の TO DO リストです。第一領域のことは、やらなければならないことが明確に分かっているのでリストにしやすく、手をつけるのも楽ですが。第二領域のことは、絵に描いた餅のようでこれを



やってみたらいいかなとかあれをやってみたいなで終わってしまってどう手をつけたらいいのかははっきりしませんでした。

第二領域のことを誰にでもできるくらい明確に細かく TO DO リストを作るとい  
うのはなるほどなあと思いました。言ってみれば芸術的に美しいケーキがあって  
ああ、きれいだなあ、食べるのもったいなあみたいな感じで見てるだけでは  
食べないうちに腐ってしまう。

それをまず 1 人分ずつ切り分けて次にそれを 1 口サイズに小さくして一切れず  
つ、一口ずつ食べていくことで気がいたらケーキ全部食べてしまったみたいな  
感じかなと思いました。

実際のところ、一口サイズに切り分けるのは慣れていないと大変だと思いますが  
どんなふうに分解できるのか楽しみでもあります。

今回もいろいろな気づきを与えていただきましてありがとうございました。

(J. N 様)

日々、取り組んでいてもなかなか変化が現れない もどかしさや、変化に要する期間などを改めて 聴けて目標の再セットができたと思います。

目標設定音源を買ってから自分の習慣を変化させる ことができたため、さらなる理解と行動変化のために 購入しました。

日々、取り組んでいてもなかなか変化が現れない もどかしさや、変化に要する期間などを改めて 聴けて目標の再セットができたと思います。

また、タイムマネジメント、TODO リスト、人脈構築など、鮎谷さんの具体的な行動法が垣間見えてよかったです。

目標に掲げても、実際の行動に結びつけるまでの 思考期間・模索期間がつらい  
ため、少し安心することが できました。私自身もまだ、未来の世界に対して  
現実感を得られていませんが今日からまた目標を見返し、あきらめずに 進  
んでいこうという励みになりました。

会話にもあった日記放談会はぜひ実施していただけると嬉しいです。  
引き続きよろしくお願いいたします。

(T. A 様)

音源、メルマガ、どこから入っても一気に通貫された「自分が変容していく題材」になっていることが自分の成長の喜びとなって返ってきています。

鮎谷様

「圧巻！目標設定&目標達成」放談会<フォローアップ編><Q&A>全てをコンプリートさせて頂きました。

12月から1月にかけての2ヶ月の間、ほぼ毎日のように音源を聴くことができました。私は、店舗経営をしております、毎日オープン前に1時間ほどの店内・店外掃除、通勤時間の20分と合わせて、1時間半ほどの時間が毎日とれるので、その間ずっと聞くとことができました。

おかげさまで、年末に掲げた大きな目標の一つが、9月頃に達成の見込みが立ちました。一年かけて取り組もうと思っていたことでしたが、一気に進んだようです。見込み立ったので、さらにその先に杭を打ち込むことを現在は取り組んでいます。

さらに、以前に購入していた「フォローアップセミナー全六巻」。一度聞いたままになって放置状態でしたが、「圧巻！目標設定&目標達成」放談会<フォローアップ編><Q&A>を聞き倒した後に聞いてみると、あちこちに目標設定&目標達成3巻セットの内容がちりばめられていて、その復習と共に自分の掲げた目標をブラッシュアップされていき、モチベーションの維持にも大いに活用されています。

その上での毎日のメルマガ。明らかにメルマガの内容が体と頭に染みこんでくる感覚で、常にフォローアップを受けているように感じます。音源、メルマガ、どこから入っても一気に通貫された「自分が変容していく題材」になっていることが自分の成長の喜びとなって返ってきています。

まだまだ走り始めたばかりなので、これからの大いなる変容に期待を持って毎日を過ごしています。

大きなキッカケを頂きありがとうございました。

(整体師 N. Y 様)

3部作を聞いている間、何度も自分の目標をブラッシュアップしており目標を立てて終わりではなく行動にも少しずつ変化が表れてきていることを実感しております。

この度も素晴らしい音源のリリースありがとうございます。

目標設定音源 Q&A の感想を送付します。

さて、3部作の音源をそれぞれ何度も繰り返し聞いておりますがやっとスタートラインに立てたと感じているところです。これまで自分が立ててきた目標の甘さと、そもそも目標の立て方自体何もわかっていなかったがために日常の引力に引きずり込まれている状態が何度も繰り返されてきたように思います。

3部作を聞いている間、何度も自分の目標をブラッシュアップしており目標を立てて終わりではなく行動にも少しずつ変化が表れてきていることを実感しております。

今回の音源で特に印象に残ったことは、自分がまわしている内的言語の状態、すなわちニュートラルの状態に自動的に戻そうとしてしまうということです。営業で声が小さかったり姿勢が悪かったりなど、自分の中で回している言語の状態に自然となってしまうというのは、まさに自分の今の状態を指摘されているかのように思えました。

まだまだ簡単には内的言語は書き換わっていませんが、仕組みがわかってしまったからには必ず書き換えることができると確信しております。

これからさらに、自分の変化、変容を楽しんでいきたいと思えます。

素晴らしい学びの機会をありがとうございました。

今後ともよろしく願いいたします。

(H. H 様)

これからも TODO リストを潰しつつ、目標自体もアップデートを続け、身体に心棒を入れたまま、毎日、毎時、毎分、毎秒前進し続けます。

目標設定放談会三部作の完結編、拝聴しました。

今回、印象的だったのは、個別コンサルに申し込む人というのは、出世した人若しくは、これから出世する人である、という部分です。

私自身、10ヶ月前に個別コンサルを申し込んだ時も、そして今も全く世に出ていない人間です。しかし、多くの人を観察してこられた鮎谷さんがそう仰るのであれば、確度の高い話に違いない。そう考えて、自分の未来に期待しつつ、日々目標を見返し、PDCA を回しています。

今回の三部作により手に入れたものについて、改めて考えてみました。一番は、見返しに耐え得る目標です。個別コンサル時にも目標は立てていたものの、私自身の理解が不十分で、見返しても今ひとつ盛り上がらない目標はであったことが、今回ようやく分かりました。

これからも TODO リストを潰しつつ、目標自体もアップデートを続け、身体に心棒を入れたまま、毎日、毎時、毎分、毎秒前進し続けます。

次は日記放談会でしょうか。楽しみにしています！

(山浦 靖洋 様)

フォローアップセミナー音源も含めて、目標に関する鮎谷様の思考体系を長時間に渡って繰り返し学び（音源セミナーの利点ですね）、だいぶ理解させていただくことができたと思います。

鮎谷周史様

目標設定 Q&A セミナーの音源、拝聴しました。

目標設定、フォローアップに続く音源販売をいただき有難うございます。

フォローアップセミナー音源も含めて、目標に関する鮎谷様の思考体系を長時間に渡って繰り返し学び（音源セミナーの利点ですね）、だいぶ理解させていただくことができたと思います。

向う側に対して臨場感を持たせる為に一番効果のあると仰られる日記について、これまで特に意識して文章を残すことをしてこなかったのですが、人生の目的に向かっていく為の「Being 目標」に日々の行動を繋げていけるよう、書くことを習慣化する癖をつけていくようにしたいと思います（こう書かないと、やはり始まらない、続かないので書かせていただきます）。

その他今回のセミナー音源で具体的に印象に残った点は、下記です。

Being 目標を満たす為には、人との関わりが必要ということ。

時間が無くても少しずつでも「第2領域」への投資時間をつくって行動していくこと。

人生のQOLに最も良くないのが自尊心の欠如であること。

「単位時間当たりの生産性が高いもの」からやるのがToDoリストのコツであること。

永続的に波及効果があるものに行動をできるだけ特化させていけるようにしていくこと。

多くの人にとって耳の痛い点ではあると思いますが、目標設定をした後に、圧倒的な行動量を圧倒的な速さで、PDCAを回していくことが必須であること。

目標+行動を、合体（ピコ太郎の話）させていく為にも、「覚悟が産まれてくるようなBeing 目標」が大切であり、燃烧しつつくしても、自分の内側からエネルギーを引き出すことができているか、という問いかけには厳しくも、やはり今一度、自身を厳しく見直す必要性を感じております。

また、音源で鮎谷様の生の声を拝聴するようになって、普段のメルマガがより一層学びと行動のサポートになるようになってきております。

■当音源（鮎谷周史の目標設定Q&A放談会音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/5205455>

鮎谷様の生のセミナーやコンサル等も受けたいという気持ちもあります  
が、今後とも、様々な「鮎谷ワールド」の音源化や書籍化にも期待してお  
ります。

特に、地方在住者には音源は非常に役立ちますので、これからも是非素晴  
らしい鮎谷様ならではのコンテンツを送り出していただけるようお願い致  
します。

有難うございました。

(食品会社 生産管理 H. H 様)

今回もここでしか聴くことができないメソッドが濃縮されており大変満足の内容でした。

鮎谷様

目標設定 Q&A 放談会音源拝聴させていただきました。

今回もここでしか聴くことができないメソッドが濃縮されており大変満足の内容でした。

中でも以下のパートがとても参考になりました。

- 日記を書いて自分を定点観測する

最初の音源を聴いてからもうすぐ一カ月が経ちます。音源を聴き始めてから過去のメルマガを合わせて読ませていただいていた。Blog を書くと良いという記事があり、音源を聴き始めた翌週から日記を書き始めました。21 日分の記事が出来ましたが、読み返してみると自分の心境の変化がよくわかります。

また、自分の脳内にある言葉を言語化すると意外に出てこない...

ということにも気が付きました。いかに自分が深く物事を考えずに生きてきたか、、、に気づいた瞬間でもありました。日記を書くという行為は複数の意味があると思います。波及効果も意識しつつこの先 1 ヶ月、半年、1 年と続けていきます！

- TODO リストの必要性
- 重要×緊急マトリクスにおいて、第一領域から第三領域へ落ちないようにするための工夫
- サルでもわかるレベルまで落としこむ
- 第二領域に行くのは精神的に重たい。

精神的に苦しいからこそ超細かいタスクにまで落としておかないと考えて瞬間に落ちる。正直なところ Being に近づくための Doing として掲げたことになかなか手がつけられずにいました。どうしたものか...と悩んでいたとき、ここのパートを聴いて視界が広がりました。Doing が「抽象的」だったのだと。「サルでもわかるレベルまで落としこむ。」ことが出来ていなかったということに気が付き

■当音源（鮎谷周史の目標設定Q&A放談会音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/5205455>



ました。いざ、書いてみると意外と書けず悩みました（汗）本当に自分ってあさ  
ーい考えで生きてきたんだな...と。ここでも気づかされました。

でも、ここでやることやらないと何も変わらない！これまでのように

「目の前のことだけに囚われてパチパチ弾けるだけで結局なにも変わらない。量  
ではなく質に集中するんだ！成果は行動からしか生まれない！」

と自分に言い聞かせて、頭をフル回転して書きました。書けました。  
書き出してみることで、難しいと思っていたことでも意外と手をつけられる部分  
も多いんだなということがわかりました。

TODO を枯渇させないように書き出しまくって、行動しまくれるようにします！  
他にも色々ありますが、長文になるのでここまでにさせていただきます。

これからも鮎谷さんの活動に期待しております！

PS

先日メルマガで感想文を紹介いただき、コメントまでいただき大変励みに  
なりました。

この1ヶ月音源でお付き合いさせていただく中で、

「直接お会いして話がしてみたい！」

という気持ちが出てきました。

すぐにでも個別コンサルを申したいところですが、諸所の事情ですぐに申込で  
きません。（涙そこで目標の中に「鮎谷さんに個別コンサルをお願いす  
る！」を組み込みました。

自分に発破をかける意味でここで表明させていただきました。目標必達に向けて  
頑張りたいと思います。

(M. T 様)

繰り返し聴いていくと、回答だけでなくそのプロセスも含め腑に落ちると  
いうことが起きてきています。

Q&A 音源は更なるフォローアップのために購入したのですが、実際に聴いてみて

「自分は鮎谷さんとどれだけ近い思考回路をインストールすることができるか？」

の確認にうってつけだということがわかりました。

参加者の方の質問に対する回答とその回答に至る理由を自分なりに考えながら、  
鮎谷さんの回答に耳を傾けてみると、最初はその違いに愕然とさせられました。。。

繰り返し聴いていくと、回答だけでなくそのプロセスも含め腑に落ちると  
いうことが起きてきています。

いまは、

「忘れたころにもう一度聴いてその考えがアップデートできているかどうか？」

を確認するようにしています。

ということで Q&A 形式のフォローアップ音源、他のシリーズでも効果的なのは？と感じた次第です。

ぜひシリーズ化をお願いいたします。

(D. K 様)

高い目標を立てるということは、「やってるのに成果が出ない」というさなぎの時期を耐え抜く覚悟をすること、ということ、今回の音源を聴いて思い直しました。

ありがとうございます。フォローアップセミナーも出席したのでこれで complete しました。（笑）

一番最初の放談会の音源を何度も聞かせていただいて、自分が完全に納得のいく being 目標を妥協せずにと作るということが第一歩、何よりも生産性の高い行動だと確信しました。

「結局何になりたいの？」という問いに明確な解答を持たないまま、克己心を発揮することなど原理的に不可能。  
まさにその通りであると深く納得した次第です。

そこで、being 目標の設定に取り掛かったのですが、これが一筋縄でいかず・・・。

自分の場合は2時間や3時間で設定できるようなものではなく、どう書いても芯を喰っていない感じが残り、苦戦していました。

しばらくは頭の片隅で常に目標のことを考えている状態が続き、正月のフォローアップセミナーで鮎谷さんの being 目標を聞いて、ようやく少し形になってきたかなという感じ。

さらに、いつそやの鮎谷さんのメルマガで、

「『あたかも』『まるで』で考える」

という考え方を知り、それでようやくじっくり来る being 目標を作ることができました。

じっくりくる being 目標を作った状態で、Q&A 音源を聴きました。  
今回の大きな学びは、

- To Do をクールにやっていく必要がある
- 「変わらない」時期が続くことを前もって覚悟しておく

ということです。（もちろん他にもたくさんあるのですが、今の自分にとって特に大事だと思うものだけを挙げました）

■ 当音源（鮎谷周史の目標設定Q&A放談会音源）はこちらからお求めいただけます ■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/5205455>

明確な目標＝明確な意思決定基準だから、これがなければそもそも正しいToDoが作れない。

To Doが目標達成につながる自分が自分で肚に落ちていれば、そして目標が本物ならば、To Doをやらないという選択肢はないはず。

しかしすぐには変わらない。さなぎの時期というのは長く続く。そこでギブアップしてしまえばそこで終わりである。

高い目標を立てるということは、「やってるのに成果が出ない」というさなぎの時期を耐え抜く覚悟をすること、ということ、今回の音源を聴いて思い直しました。

その覚悟をすることができるか、と正直に自分に問いかけながら、何度も聞いています。

ありがとうございました！

(会社員 T. H 様)

今回も、方法論はもちろん、鮎谷さんの考え方に共鳴する部分が多くございました。

鮎谷 周史様

目標設定放談会・本編&フォローアップ編の音源に対する納得度が高かったため、三部作・完結編ともなる「Q&A放談会」も購入せずにはおれませんでした。

今回は、二部作以上に、目標達成に向けた具体的方法論をより知りたく、購入致しました。しかし今回も、方法論はもちろん、鮎谷さんの考え方に共鳴する部分が多くございました。

特に、目から鱗が落ちる思いでありましたのが、

- ・「有形資産も無形資産も積みあがっていくものしかやらない」という意思決定基準を持つ

- ・準備とは「編集する」ということであり、初期、「0→1」にする時の変化・変容は編集の仕方がわからないから長引く

- ・サルでもわかるレベルにまでタスクに落とし込まなくては行動できない

という内容です。

3点目に関しまして、その実践には、自分の取組について「5W1H」を意識して具体的に考えることが必要なのだと捉えました。

ところで、以前（1/27号）には、メルマガにてフォローアップ編の感想を取り上げて頂き、誠にありがとうございました。鮎谷さんから

「『とはいえ、実践しなければ意味がない』と決意と覚悟を決めて頂ければ幸いです」

とのコメントを頂戴し、文章から具体的に行動をしていないことを見透かされ、「さすがである！」と改めて思い知らされるとともに、反省致しました。

それからの2週間、現実の引力の強さを実感しつつも、

- ・今、行おうとしていることは投資か浪費かを常に意識する

■当音源（鮎谷周史の目標設定Q&A放談会音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/5205455>

- それまでの、ほぼ毎日の飲酒習慣を改める
- 毎日、日記をつけ、定点観測をし、PDCを回す
- 移動時、本を読まない場合には、極力鮎谷さんの音源を聴き、考え方や意思決定基準を刷り込む

こと等を行うようにしております。

とはいえ、目標達成に向けて行いたいことに対し、圧倒的に時間が足りないことを痛感しております。

→「タイム・マネジメント放談会」も期待しております（笑）。

「アウトプットできてなんぼ」の考えを持つ私にとりまして、メルマガに取り上げられることで、何と！鮎谷さんからのコメントが頂け、気づきを得て、行動を変容させる方向に向かっておりますのは、目標達成に「他者を介在させることの重要性」を実感した部分でもあります。

そのことも含めまして、改めて御礼を申しあげたく存じます。

（長谷川 弘美 様）

三部作を通しての感想になりますがそれぞれ単独でも凄い内容ですが三部作全てを聴くことでシナジーが「ハンパナイ」です。

三部作を通しての感想になりますがそれぞれ単独でも凄い内容ですが三部作全てを聴くことでシナジーが「ハンパナイ」です。「良い」というより「凄い」ですね。

「良いチーム」とは、それぞれが補完し、まとめ「1」となるチーム。「凄いチーム」とは、それぞれが、既に、できあがっている上でまとめ、全体でも最適化されているチーム。まさに目標設定三部作は「凄いチーム」。これだけの音源ゆえ、気づき、学びは多々ありますがそのなかから3つあげると

1.自分の甘さを再認識。

「聴いたことある。知っている」では、話にならず、「一度、試しただけ」では、やったことには、ならず、「継続して」初めて「やった」こととなり、習慣化し、血肉となるところをまでいくことで意味あることとなる。

2.具体化の重要性を再認識。

目標や向こう側に臨場感、リアリティーをもつためにも、目標にむけての行動にも具体化は重要。「サルがわかるようなレベルまで具体化しなくては行動できない！」

3.ことばの力を再認識。

メルマガや直接のお話だけでなく音源を繰り返し聴いていると鮎谷さんが【ことば】について、どのように考え、どのように活用されているのかが、より理解が進みました。ことばの力を最大限に引き出し、最大限に活用しているのが、語彙力、比喩？メタファにあらわれ、それらが私たちにビシビシ伝わってきます。

せっかくチャンスをいただいているので、私も、このウイルス？に感染させていただき「ことば」をより意識して活用していきます！

(山崎 耐忍 様)



週末は毎朝、音源を聞きながら掃除をすることで一日のスタートを切ることにしてから週末の時間の自分への投資密度が高まってきたように感じています（何度も聞ける音源の効果は絶大です）

鮎谷様

スタッフの皆さま

この度は目標設定三部作の音源販売ありがとうございました。

駐在員として台北に赴任して以来「代わりの利かない存在」になることを日々意識し続ける中で毎日送信されてくる平成進化論はまさに私のバイブルでありその内容に刺激を受け、参考とさせてもらい行動に落とし込むことでお陰様で11年目の駐在生活に入っています。

その間、帰任令がでた場合に備えいくつかのサイドビジネスにも取り組んでいるもののとても家族を養っていけるレベルには程遠くサラリーマンとしては恵まれ過ぎた環境を手放す勇気も出ず、現在に至っています。

今回、音源三部作を何度も拝聴させて頂く中で Being 目標を持っていないことこそがサイドビジネスが本格的に立ち上がらない原因であることがはっきりしました。

第一部音源を拝聴後に、まずは Being、Doing、Having 目標を思いつくまま、箇条書きで羅列してみました。その思いの一つ一つを高等なフィクションへと編集するにあたって第二音源、特に鮎谷さんの定性目標を伺えたことが大変参考になりました。（あのお話を伺えなかったら間違った方向に意識付けをしてしまった可能性もあります）

編集作業は、高野山の宿坊で行いました。

丁度、目標の箇条書きが終わり気持ちが盛り上がり始めたところに知り合った台湾人の気功・整体師の女性に「何か考えているでしょう。一度高野山にいてみるといいですよ」と勧められ丁度旧正月休暇もあったので鮎谷さんがメルマガや音源内で常に仰られている「ノリと勢いが大事」を実践すべく高野山行を決定しました（我が家は神道ですが．．．）。

台北から高野山までの道中はもちろん初めての高野山を隅から隅まで歩きながら第一音源、第二音源を何度も何度も聞き夜、宿坊で定性目標を一気に書き上げました。その、音読で7分程度の定性目標を読み上げると恥ずかしさというよ

■当音源（鮎谷周史の目標設定Q&A放談会音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/5205455>



りも今の自分とは真逆と思える人格が現れあまりのギャップの大きさに苦笑してしまいました。

ただ、翌日再度、奥の院に続く参道を歩きながらその定性目標を念仏のように唱え続けているうちに目標の中の人格は自分の奥深くに潜んでいた自尊心であるように思えてきました（と言っても、ギャップが大きいことには変わりはないのですが．．．）。私はこの目標のサブタイトルとして（高野山のそこら中で目にする看板の）「生かせいのち」に、自分への鼓舞を込めて「未来を信じろ」と付け加えることを決め、山を下りました。

第三部音源は、台北に戻ってきてから購入、拝聴しました。  
もともと高野山で作成した目標の答え合わせのような使い方をしたかった事が理由なのですが定性目標を作成後だからこそその気づきが沢山ありました。

私が高野山で掲げた目標は、日々読み返す中で在り方、心がけとして少しずつ、定着しつつあるのですがそれをどのようなビジネスに紐づけできるのかまだ答えがでていません。（Being に紐づけた Having を実現させるためにはとにかくまず人格を確立させ、複数のビジネスをやっていくというイメージになっています）

第三部音源を聞いて

- 目標の中の在り方を全てサルでもできる TODO リストに落とし込み実線する
- 日記を書くこと

を決めました。

また、「100年生きるんです」という鮎谷さんの力強い言葉を聞いて今の生活に満足・安住してはいけないと強く思うことができました。（キャッチフレーズに、「100年生きる」も追加しました）

恥ずかしながらまだまだ日常引力に押されっぱなしなのですが週末は毎朝、音源を聞きながら掃除をすることで一日のスタートを切ることにしてから週末の時間の自分への投資密度が高まってきたように感じています（何度も聞ける音源の効果は絶大です）

先日販売開始された上阪徹さんセミナー音源は喉から手が出るほど欲しいのですが自分の性格上、まずは覚悟を定着させてから聞かせて頂いた方がより効果があると思いモニター価格数量限定というキャッチフレーズに後ろ髪をひかれな

■当音源（鮎谷周史の目標設定Q&A放談会音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/5205455>

がら、現時点では購入保留としていますが必ず近いうちに購入させて頂くつもりです。

先日、出張で初めて台湾に来た当社の新任社長から「駐在 11 年は異常や」（だからとっとと帰ってこい）と言われました。「異常」であることは、「強み」であると解釈し日々の行動を定性目標にコミットさせ強みを活かせるビジネスを一日も早く創造したいと思っています。

今後ともよろしくお願い致します。

（匿名希望 様）

今回も沢山のブックマークがありました。

今回も沢山のブックマークがありました。

- 目標を立てる事の波及効果は高い。
- 人は思っているよりも早く変わる。
- 必ずドーンと行く瞬間がある。数年間の試行錯誤。
- お金持ちになりたいんだったら時間でお金を買うしかない。  
お金と時間、時間のほうが希少性が高い。お金は稼ごうと思えば稼げる。
- 知識で知っていても意思決定に反映されない。  
ウルトラCを求め続けていると短期、短期となってしまう。  
本質的な回路を求めなくなる。
- サルでも分かることまで落とさないと行動できない。
- ぶらぶらしてても売れるという目標設定をしたから売れている。
- 未来に投資できる時間、お金、精神力、体力の7割、9割は不本意な所に投資しなければならない。
- ～すべきであるは目標から離れたくなる。

その他書ききれない程、ブックマークがありました。

再度、細かな注意点や目標達成の感覚的な事を自分自身も意識して行こうと思いました。

これまでお聞きしたPDCAサイクルを早く回ることの重要性や不安の最高潮は確変モード、第1領域から第4領域までのお話等、以前の音源の重複した話も大変参考になりました。

目標を決める＝覚悟を決める。本当にやるんですか？試されているとの事、覚悟を決めて取り組みたいと思います。再度1～3の音源を何回も聞きながら復習したいと思います。注意点に気を付けながら楽しみながら進めます。

これを聞き込んだ後に起業放談会の音源を購入いたします。

また宜しくお願い致します。有難うございました。

(K. A 様)

これからも、鮎谷さんのセミナーや音源等で学び、マンネリ化しがちな私の思考回路に活を入れ続けていこうと思います。

目標の立て方について、更に詳細に教えて頂き、今回も非常に大きな学びを得ることができました。

まず、must,should について、目標に入れるべきではない、完全に現状を棚上げして目標を作れば良いと言われているのをお聞きし、目から鱗でした。

先日、目標設定音源の第一部を聞かせていただき、早速目標は立てましたが、Must や should も入っていましたし、まだ完全にしっかりとくる目標ではないと感じています。

自分がやりたい姿、到達したい姿をよくイメージし、それを言葉に具現化していきたいと思います。

目標は、常にアップデートしていきます。

これからも、鮎谷さんのセミナーや音源等で学び、マンネリ化しがちな私の思考回路に活を入れ続けていこうと思います。

今後とも、何卒よろしくお願い致します。

(株式会社日本医療機器開発機構 公認会計士 経営管理部長 川本 幸司 様)

目標設定三部作を毎日入れ替わりで聞いていますが、現在の引力に引きずられて、落ち込みがちな気持ちを未来に向かって引き上げてくれるのでとても助かっています。

他の人はどんな点に疑問を持っているのだろうかと多少興味本位で購入しましたが、Q&A音源を聞いていなければ恐らくどこかのタイミングでまた現在の引力に負けていたと思います。

特に、

「目標は箇条書きではなく文章で書くことで臨場感が増す」

「猿でも分かるレベルにタスクを詳細化し、ひたすら実行する」

という点が、自分の目標と行動を見直すきっかけになりました。

当初設定した目標は箇条書きだったので、改めて文章で書き直したところ、自身の腹落ち度が全く違いました。箇条書きだと、振り返って確認した時にどうしても個別バラバラの目標に見えがちでしたが、文章で書くことで自分の将来の状態がより鮮明にイメージできるようになりました。

また、タスクの詳細化については、行動を起こす前に考えすぎてしまい、ともすると考えていることに満足してしまう自分にとっては非常に重要な気づきでした。

圧倒的な手数を打つことで、たとえ勝率は低かったとしても総勝ち星は胸を張れる状態にしていこうと思います。

目標設定三部作を毎日入れ替わりで聞いていますが、現在の引力に引きずられて、落ち込みがちな気持ちを未来に向かって引き上げてくれるのでとても助かっています。

ありがとうございました。

(岡本 卓馬 様)

三部作、すべての音源を繰り返し聞いて、自分のものにしていきたいです。

Q&A 放談会の音源、ありがとうございました。

素晴らしかったです。非常に感銘を受けました。毎日の生活が変わりました。

毎日朝晩目標を見返しています。また暇さえあれば目標を繰り返し見えています。今回の放談会で1番印象に残ったのはToDoリストの件です。

ToDoリストは、猿でもできるところまでブレイクダウンする。

to do がやり切れないから仕事をし続ける。この考えがすごく新鮮でした。

目標を何度も見直し、リニューアルし続けるという考えもしっかりきています。

日記に効果がある。日記放談会も開催されるならば参加したいです。

日記は、もともと、20年以上書いていますが、鮎谷さんがいうところの日記とはほど遠いものでした。目標を確認し、現在地を確認し、次何をするのかを考える。これが鮎谷さんの言うところの日記なのかなあと感じました。

未来に投資する。その果実を受け取る。7つの習慣で言うところの第一領域、第三領域に多くの時間を注ぎ込む。第二領域にご馳走になることを防ぐのが目標である。この考えも非常にしっくりきました。

その他、気になった部分は以下です。

- 目標と心がけ。意思決定基準。

- 目標を達成した瞬間にだれる。

だから、目標が達成できると思ったら、すぐに次の目標を設定する。

三部作、すべての音源を繰り返し聞いて、自分のものにしていきたいです。

今後も楽しみにしています。

(K. F 様)

音源を何度も聴いて、血肉化していきます。

これまで、

- ・「圧巻！目標設定&目標達成」放談会の音源
- ・目標設定放談会（フォローアップ編）の音源

を購入していました。

「目標設定Q&Aの音源」で3部作ということで、せっかくなら3つとも聞いて目標設定に関する理解や気づきを更に深めたい！！

という思いが湧いてきて、今回の購入に至りました。

※これが「お前は既にもっている」状態ですかね。

以下に、音源を聴いて、自分の中で印象に残ったことを順不同で書かせていただきます。

- ・自責・他責の話。  
結果を出すのは、自責の人。  
自責で考える思考回路になる必要がある。
- ・日常の引力は思ったよりも強いもの。  
それに対しては、（目標について）何回も考え続けるしかない。
- ・日記を書くのは効果がある。
- ・部屋の壁に目標を貼る。  
→家族がおり、壁に貼ると何か言われそうなので、  
代わりに、自分の携帯の画面を「目標に関するもの」  
にして、見返すようにします。
- ・目標+目標に至るまでのプロセスで脳内を埋めていく。
- ・仲間を作るのがハードル高いという話。  
鮎谷さんも、最初は頑張って仲間づくりをするようにしていった、

■当音源（鮎谷周史の目標設定Q&A放談会音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/5205455>

ということで、鮎谷さんでもそうだったんだな、という驚きがありました。  
(鮎谷さんは、人との関係を形成するが得意そうなイメージがあったので)

- 人生を取り戻すための戦いで、  
最初は100のうち、10しかする時間がないときに、  
その10を投資できるか。  
それをやっていくと、10が12になっていく。  
その段階にいくまで、時間がかかるのが大変なこと。

→大変でもやっていかないと、右肩上がりの人生にはならないんだなと。  
短期を取るか、長期を取るかですね。

- 書いた目標を常に見返す習慣として、  
複数のことで縛る。  
(日記を書く、目標を壁に貼る、目標を見返す、人に言う等)  
環境づくりが重要。
- 単位時間当たりの生産性を高めるには、  
1つの行動に、複数の意味を持たせること。
- 原則的には、単位時間当たりの生産性が高いものからやっていく。
- 短期的でなく、長期的に考えていく。
- 基本、有形・無形資産が積み上がるものしかやらない。  
単発のことは絶対やらない。
- 目標を達成したことのない人の見積もりは超甘めである。
- TODO リストの捉え方、考えの話。  
7つの習慣でいう、第一領域と第二領域だけに注力する。  
第二領域の内容について、行動におととしていくため、  
サルでも見たら分かるレベルにする。  
内容を完璧にするよりも、大量にやっていくこと。  
  
→個人的に、TODO リストの内容がとても参考になりました。
- 目標設定について、箇条書きはやめて、文章にした方が良い。  
箇条書きだと、臨場感がわからない。



•最後の補足のところで、  
目標を立てただけではダメで、そこから行動に1000倍とか  
時間を使わないと、目標立てたところまではいかない。

→鮎谷さんは、時に厳しいことをおっしゃっていて、  
朝起きるときに、もう少し寝ていたいところを  
叩き起こされるような感じですよ（笑）  
それじゃ、ダメだよと。

乱文で申し訳ありませんが、以上です。

音源を何度も聴いて、血肉化していきます。

(M. Y 様)

**音源を繰り返し聞く事で、新たな学びを発見し、自分自身の変化変容を感じています。見ている世界が変わってきた手応えもあります。**

この度は、目標設定 Q&A 音源の販売ありがとうございます。  
**日々、繰り返し聞く事で、学びと刺激をいただいています。**

今回の目標設定 Q&A 音源購入で、3 部作が揃いました。ありがとうございます。

昨年、第一部を購入させていただきました後、目標を書く、また、その為の時間をつくる必要性を学び、仲間へ目標共有をし、圧倒的に思考し、行動をする、そして、圧倒的に振り返るを、この 2 カ月実践してきました。

今回の音源では、目標が must、should になっている事をご指摘されていましたが、私の目標がまさにその通りで、早速修正を致しました。  
また、BEING 目標と、DOING 目標の線引きが出来ていなかったりと修正点も多く見分かりました。更には、第一領域、第二領域にはまる TODO リストの見直しも行えました。  
ありがとうございます。

**音源を繰り返し聞く事で、新たな学びを発見し、自分自身の変化変容を感じています。**  
**見ている世界が変わってきた手応えもあります。**

今後も、繰り返し聞く事で、またメールマガジンで勉強をさせていただく事で、自分を律して、PDCA を圧倒的に回転をさせて参ります。

日々、お忙しい事と存じますのでお身体、大切になさってください。

いつもありがとうございます。

(会社役員 J. N 様)

会社人間であった自分の人生を自分の意志と責任において再構築していこうという、私のようなモラトリアムシニアにとっては、鮎谷さんの今回の目標設定放談会三部作はとても有益で、勇気づけられもし、現実的な方向性も示唆して頂いたと感謝しております。

この目標設定シリーズ音源については三部作とも購入しております。加えて、起業放談会音源、上阪徹様セミナー音源も購入しています。

私は、現在58歳の会社勤めです。鮎谷さんに教えて頂いている生き方からは、少し年齢的な出遅れ感を感じています。一方、目標設定については絶対に年齢に対するネガティブな考慮を入れてはならないとの鮎谷さんの言葉に勇気づけられ、自分は今が一番若いと思い、目標設定／行動を一步ずつ進めています。

Q&A 音源の中でも、リンダ・グラットンの「LIFE SHIFT」にふれられ、この年代のお客さんが増えてきたと言われていました。私もその中のひとりです。私の世代は、目の前の定年を前にして、再雇用か、起業か、悠々自適のリタイアかの選択を迫られながらもなかなか覚悟と行動のきまらない、「モラトリアムシニア、または、おじさん」と呼ばれるようです。しかし、寿命を100歳で考えなければならない時代においては、ドラッカーが言っているように、人の寿命が企業の寿命を超えてしまい、誰であっても起業の要素を自分の人生に組み込まざるを得なくなると思います。

そのような現実の中、たとえ遅きに失したとは言え、会社人間であった自分の人生を自分の意志と責任において再構築していこうという、私のようなモラトリアムシニアにとっては、鮎谷さんの今回の目標設定放談会三部作はとても有益で、勇気づけられもし、現実的な方向性も示唆して頂いたと感謝しております。

今後メルマガを継続して拝読させて頂き、音源も購入し、いつかはセミナー参加、コンサルまで辿り着きたいと思います。その時までには、私もソーラーを向こう側に倒していることをお約束したいと思います。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

(K. M 様)

フォローアップセミナーで鮎谷さんがどのように目標を立てているかを聞いていましたが、Q&Aに聞いて改めてリアリティが感じられる文章、物語にするようにブラッシュアップする必要があると気づきました。

目標設定 3 部作を聴き終えて

- ・フォローアップセミナーは目標を立てただけでなく、行動をやり始める。
- ・Q&A は行動する方向がズれていないか、確認・調整する。

という内容として私に入ってきました。

他の人の Q&A を聞いて

「自分は鮎谷さんのメッセージをちゃんと受け取れてるな」

と思う部分もあれば、

「そこは思い至っていないな」

という気づきもありました。特に私は目標を箇条書きにしたままでした。

フォローアップセミナーで鮎谷さんがどのように目標を立てているかを聞いていましたが、Q&Aに聞いて改めてリアリティが感じられる文章、物語にするようにブラッシュアップする必要があると気づきました。

グサっときた言葉に

「ほとんどの人は（浮いた時間を）未来に投資するのではなく、浪費する」

がありました。

これは「どんどん未来に投資する」ための仕組みをどう整えていくか、課題になりそうです。一度聞いただけでは目標をしっかり立てて、その方向にきちんと進んでいく、行動を積み重ねていくという事は難しそうです。

そこで、3ヶ月に一度は音源を聴き直す時間を天引きすることにしました。早速、次回の音源を聴き直す予定をスケジュールに記入しました！

（K. K 様）

聞く度に気付くポイントがいくつもあるのも鮎谷さんの音源の特長だと思いました。同じ音源であるはずなのに、自分自身がちょうど停滞、もしくは違和感を感じているとキャッチする情報に差が出るようで、聞くたびに違う気づきを得ている状態です。

目標設定 3 部作の最終部ということで今回も(笑)購入いたしました。

前作目標設定シリーズ 1、2 弾から 5、6 回（ながらも含め）ほど聞きましたが、聞く度に気付くポイントがいくつもあるのも鮎谷さんの音源の特長だと思いました。同じ音源であるはずなのに、自分自身がちょうど停滞、もしくは違和感を感じているとキャッチする情報に差が出るようで、聞くたびに違う気づきを得ている状態です。

また、目標を設定したからこそ自身の至らない部分に対し大きなヒントを得ることができました。

自分の行動量がどうしても少なくなりがちなる理由に『サルでもわかる ToDo』レベルまで第 2 領域を分解していなかったのです。第 2 領域の活動ではどんな行動をすればいいかを大きな塊を小さく分解してからやろうとしていたので（振返って思えば）、つまり第 2 領域的 todo の準備が足りず、第 3・第 4 領域へ容易に流される原因の 1 つだったのではないかと。「サルでもわかるくらい」の行動単位にまで小さくする必要があると気付くことができました。

今までベイベーステップの一步が大きかったようです。(汗)  
この気づきを得たので、それだけで音源を買って本当に良かったです。

まだまだ改善・改良するところは多くありますが、急がず急いで、1つ1つ小さく進んでいくのを無意識レベルでできるように自分を躡けていきたいと思いません。

その補助杖として、これからも音源を使わせていただきます。  
ありがとうございました。

(A. M 様)

日常の引力は思っているよりも強いということからお話が始まりましたが、それをどのようにして振り切り、目標を実現していくかということに大きなヒントをいただきました。

今回の放談会で学んだ感想です。

日常の引力は思っているよりも強いということからお話が始まりましたが、それをどのようにして振り切り、目標を実現していくかということに大きなヒントをいただきました。

具体的には例えば日記を書くこと。

これまでうっすらとは意識して2年ほど書いてきましたが、目標とのギャップに関して、

「今日は何を埋めたのか」

を意識するということが大事とのことでした。

また、1日何回書いても良いという話も目から鱗でした。

目標を部屋に貼っておく、スマホに入れる等、要するに何でも良いのですが目にとまるようにしておくことも取り入れたいと思います。

意思決定基準を変えることは覚悟がいることだということも非常に腹落ちしました。

その際に勇気をもらえる言葉を手元に集めてあるということも重要だと感じました。

その他にも気づいた点や気になった点がたくさんありました。以下その一部です。

- 目標からなんとなく離れたくなる時は must/should になっていないか確認する
- 必勝フォーマット作りが大切
- 人前で泣き言を言わない。
- 大変そうは先入観

- 楽そうなことは瞬間的には楽しいが、自尊心を毀損するので実は危険
- 商売は倒し倒されが大事
- 積み上がることしかやらない
- 目標を書き出す際に、最初は書けることしか書けないのはしょうがない
- 設計よりも進化の人
- 完璧よりも大量行動
- 調子が上がら無い時は細かいタスクをこなしてスピードアップ
- 文章の方が箇条書きより臨場感が出るので目標設定にはよい
- これでいけると思ったら次の目標を立てる
- ピコ太郎（目標+行動）

繰り返し聴いて、意思決定基準の質を高く保っていきたいと思います。  
ありがとうございました。

（語学講師 D. S 様）

目標達成のQ&Aを聞かせて頂いていくつも腹落ちしたことがありました。

この度、目標達成のQ&Aを聞かせて頂いていくつも腹落ちしたことがありました。中でも心に深く突き刺さったのは、目標を設定した「だけ」では、叶えられないということです。

目標を設定することは、生産性がめちゃくちゃ高いが、その目標を達成するための定量的な目標や、そこまでのストーリーをもっている必要がある。

「目標だけ設定して、行動しなければ叶うはずがない」という、当たり前過ぎる現実をハッキリと言われて、目が覚めました。私も行動しているつもりでしたが、目標を立てた段階で概ね満足し、基準を低く設定していたことに気づきました。目標を達成のために、大量に行動し、PDCAサイクルを高速で回していきます。

また今までビジネス書を読み、対処療法をしてきたことが分かりました。本を読み、短期間ですぐ結果ができることを求めていましたが、短期で結果を求めるあまり、長期で継続的に行動していくことが嫌になる自分にしていることが分かりました。

最後に、

「人生においてもっともダメージの大きいのは、自尊心の欠如」

とお聞きしました。休みの日の朝、決めていた時間より遅く起きると、それだけで、

「今日は何してもダメだ」

と1人悶々としていたときがありました。

鮎谷さんが言われていたように、朝予定をいれ、強制的にスイッチの入る環境を整えることで、朝から超加速して1日を突き抜けたと思います！

(小学校教員 K. K 様)



「本当は、サクッと達成できる、要は、その方法を知らないだけなのです」、みたいな展開は一切なく、むしろ、不都合な真実も常にお話しただけだからこそ、そこに大きな真実味を感じます。

本来、ビジネスメルマガ全般、仕事術やタイムマネジメント術なりで、役に立つことはあっても、学問探求の大学教員の日々の生活には通じるものがない、と理解していました。

しかし、鮎谷さんのメルマガだけは、圧倒的に抽象度が高く、それが故に、普遍的に通じる何かを強烈に感じており、楽しみに購読していました。私が、強烈に欲しているのは、普遍性（再現性）のある手法、思考回路、です。

で、自分のラボを立ち上げる契機に、さらに、雇用契約終了の確実な未来があることもあいまって、このままではマズイ、という不安が最高潮となっていました。世界に成果を発信し続けるビジョナリーなラボを経営したい、と。

そんなタイミングで、第1弾の音源を購入させて頂き、早速、Being を掲げ、Doing、Having と書き出し、しばらく、もそもそと取り組んでいました。既に第一弾で大きな学びがありました。

私は、どこかで、正論を真正面から聞きたいと思っており、その正論をバーンと聞かせて頂いた気持ちでした。特に、

「本当は、サクッと達成できる、要は、その方法を知らないだけなのです」、

みたいな展開は一切なく、むしろ、不都合な真実も常にお話しただけだからこそ、そこに大きな真実味を感じます。

特に、Being と Having が異なることに大いに感銘を受けたのが第1弾の音源で、意識が向こう側に飛び、現状とのギャップが生まれ、、、という話でした。しかし、今思えば、納得した気になっていただけでした。なんか根本的なところで、理解が間違っている気がしており、そこをハッキリさせたい思いで、第2弾、3弾の購入をしました。

で、案の定、理解が間違っていたところ、いくつもありました。

●そもそも、私の Being、Having に Should、Must 的な要素が混じっている

■当音源（鮎谷周史の目標設定Q&A放談会音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/5205455>

こと。

そぎ落とされていない。Purity が低い。

●Being、Having は、常に更新、更新していくものだし、言葉を入れて、足していって、重み付けしていくものである、と。それを腹落ちするまで、毎日見るだけじゃなくて、いろんな方法で固めていく努力が必要であること。

何か、1回、とじこもってデトックスを行い、「美しいBeing」を1度打ち立てたなら、あとは「スッキリ」、そこに向かってはく進するのみ、と「勘違い」してました。それこそ、人間に克己心なるものがある、という錯覚に基づく考え方なのだと思います。

●日々の意思決定基準は、すべて、目指すべきBeingから生み出されるもので、一日に行うすべての意思決定基準に反映されていないと、意味がないこと。メールの一通一通、人との接触、すべてにおいて。

●目指すべき方角が分かったうえで、大量のPDCA。

まだまだ、まだまだ、圧倒的に足りないこと。

特に、鮎谷さんの最近のメルマガでの音源販売を通じての圧倒的な大量行動。これを見て、なるほど、と。自分はまだまだ、足りない。

●向こう側に行ける「予感がする」ことの意味。

これも大きく勘違いしてました。私も、ある一定期間苦しんだ後、自分の年齢、立場では、これ以上ないくらいお金（研究費）を稼げたつもりで、これがいわゆる「予感」といえるものなのかな、とと思っていましたが笑ってしまうほど、違うことがわかりました。ただ、速効性のある何かが当たっただけ、、、だと。まったく、再現性がない、予感といえるものでもなんでもないので、ハッキリわかりました。

●細かい、徹底した細かい、To doまで落とし込んで、意思決定基準に気をはり、第1象限から第2象限に速やかに移行できる仕組みを徹底して講じる必要があることがよくわかりました。特に、サルでもわかるレベルで、日々の活動を落とし込まねばならない、と。ここにも、人間は基本、怠惰で、克己心なるものはなく、という強烈な人間観に裏打ちされているのだなあ、としみじみ感じました。

●唯一？なのか、少し正しい方向に進み始めたのかな、と思いましたのは、ロールモデル。

ヒトを介してでなければ、なかなか、臨場感をもつことが難しい、と。本当にそうだなあと感じました。

日本で、トップレベルの先生方を見ている（会っても）、まったく、興奮したことはなかったのですが、海外で、日本でお目にかかれない規格外の研究者に近づき、ブルブルしました。これで、目指すべきところに臨場感が出はじめたこと。で、こうした、ホームラン級のヒトには、ほとんど出会えないとお聞きし、こうしたご縁は死守しなければ、と強く思いました。

まだまだ、細かい気づきと学びはたくさんあるのですがこの3本の音源にはとても感謝しています。

とにかく、Being に言葉を足し続け、重みづけし、粘りに粘って質的な変換を遂げるまで、大量行動をぶち込みます。

このたびは、本当にありがとうございました。  
重ねて、お礼申し上げます。

（在シンガポール 大学教員 S. A 様）

3部作を聴く中で、目標設定を箇条書する→文章にするというステップを通じて、臨場感を増幅させていくとともに「俺はこういう人間である」という脳内感覚、身体感覚が強くなっていくにつれて自分自身の心が定まってきた実感があります。

鮎谷様

目標設定 Q&A 音源を 1 週間ほど前に購入し、すでに iTunes の再生回数は 6 回となっており、途中まで、あるいは途中から再生したものを含めると結構な回数を繰り返し拝聴しております。

発せられる項目のひとつひとつが自分の耳を通じて時に脳を、時に心臓を揺さぶられるように感じています。

その中であえて一つ、自分にとって最も印象に残ったものを挙げさせて頂くとするなら、

「人生の QOL に最もダメージを与えるのは、自尊心の欠如である」

迷いなくこの言葉を挙げたいと思います。

目標を設定する、そしてその実現に向けて高速で PDCA サイクルを回していく。この繰り返しが「自分は何者であるか」という問いかけに対する答えを日々ブラッシュアップしていくことにつながる。

目標の書き出しに関しても、Q&A 音源を聴くまでは箇条書きにしていたのですが、改めて文章にして書き直してみると、より臨場感が高まるのが実感できました。聴いてくれそうな人が見つかったら、そのまま語りたい、と感じるような文章になってきています。

3部作を聴く中で、目標設定を箇条書する→文章にするというステップを通じて、臨場感を増幅させていくとともに「俺はこういう人間である」という脳内感覚、身体感覚が強くなっていくにつれて自分自身の心が定まってきた実感があります。

これが、自尊心というものなのだと感じています。

目標を意識してこなかった過去数年と比較してみると、目標を持たないことがいかに自尊心を毀損してきたか、目標がないせいで目の前の出来事にいちいち振り

回されて来たのだと気がつきました。そして何年もこのことに気が付かなかった自分の馬鹿さ加減が恥ずかしく、殴ってやりたいような気持ちにもなります。笑

他にも、

「克己心や向上心がないことを前提とした、目標達成に取り組むための環境づくり」

を意識するというのも、自分にとって大切なことだと感じました。振り返ってみれば、現状、会社に勤務し続けているのも、仕事において何かを成し遂げに行こう、価値を生み出そう、という気持ちが全くないわけではないですが、人との関係があるからサボられない、という意識が自分の中にあるからというのも決して小さくはない、と思います。

この辺の感覚を、目標に対しても適用できるように日常の環境づくりから考えていくことが必要だと感じています。

「克己心を培う」ことに対して努力をするのではなく、「克己心はないが、それでも成果を出す、そのために行動することを後押しするような環境づくり」と考えることで、より自然な感じで心に入って来るといえるのか、そりゃそうだよね、といえるのか、なにか自分にもできそうな感じがしてきたことが収穫です。

そして、「人を介在することが大切」ということ。

鮎谷さんが、かつての土日の過ごし方を語られていましたが、それが自分の多くの休日の過ごし方ととかなり似通っていることに驚きを隠せませんでした。でも、なぜそういう流れになってしまうのか、といったら人を介在させずに、一人で過ごすことを続けているとどうしてもこういう休日の過ごし方に落ち着いてしまうようですね。私はひとりで過ごすことが好きといえるのか、あまり人好きするタイプではないと思い込んでいましたが、

「ひとりでいても最終的には後悔しか残らない」

ということもまたリアルに感じています。

最後に、

「覚悟が生まれるような BEING」

を設定するという事。覚悟が生まれるようなレベルの高い BEING だからこ

そ、赤面する。そのレベルまで意識を飛ばさなければ。負荷の掛からない目標では、勇気とか覚悟が問われることもなく、それはすなわち現状と本質的に変わらない状況に安住しようとしているのと同じ。経験したことのないこと、好奇心をそそられることにはフットワーク軽く、首を突っ込んでいきたいと思います。

音源の内容ではないですが、昨日のメルマガに書かれていた「友がみな我よりえらく見ゆる日は」を購入し、読ませて頂いています。ここに書かれている方々の話を読んでいると、確かに自分は自分で、現状苦しいと感じているかもしれないが、まだ背負うものも少ないし、これらの人に比べれば大した悩みを抱えているわけではない、様々な人生の形があっていいし、これが正解というものはない。

一般に正解とされている人生を歩むことに対して価値を感じないのなら、そうしなくていい。自分は何を感じ、どう行動するのか。この作品に出てくる主人公たちは、人生を踏み外すことによってそういった問いを突きつけられているんだな、と感じました。そして、それに対する答えは、社会的、経済的、身体的な現状に関わらず自分の自尊心が満たされるような思考、行動を積み重ねていく、ことだと感じました。

本日は大阪での日記放談会、お疲れ様です。日記放談会の音源化も、期待しております！

(大嶋 厚裕 様)



早速日々の生活の中で内部的な変化が確実に起こっている状況です。

鮎谷様

この度お約束通り？3部作をコンプリートさせていただきました。

早速日々の生活の中で内部的な変化が確実に起こっている状況です。

今回の音源の中でもたくさんの学びがあった中で、特に『あっ、そういうことか！』と腹落ちしたポイントは、TODO リストについてのお話でした。

▼成果は行動の量と質一つの目標に対して、サルでも分かるまで落とし込み、タスク化することで行動に繋がる。

抽象度の高いものは、具体的に行動に繋がるまで細分化させることでやり続けることができる。これらのタスクを処理することで、自動的に成果へと繋がっていくから中毒になり、更にやり続けることができる。第二領域でのタスクを準備しておくことで、第三、第四領域を落ちることを防ぐ。

第一が終われば、第二へ速やかに移行する。

また、『未来への投資』というフレーズについても私の中で考えさせられるポイントでした。

日々仕事に一日の大半を費やしている中で、残った余剰の少ない時間を“消費や浪費”に使うのか“未来に投資”するのか？土日の使い方や平日の余った時間の使い方結局はどれだけ普段から、「未来への投資」が出来ているかによって、将来自分がやりたい事ができるかできないかが決まるのだと感じました。

今回この3部作を聴いてみて、自分なりに大切だと感じたのは『臨場感ある目標設定』を掲げるということです。

臨場感があるから、そこに向けて考え続けるし

臨場感があるから、真空状態を埋めるための行動をし続けられるし

臨場感があるから、未来に思考を飛ばせるし

臨場感があるから、挫けそうになっても踏ん張れるし

臨場感があるから、人に語れるし

臨場感があるから、絶対に達成するという覚悟が決まる

これらの音源は、そんな臨場感を持たせるための方法を教えて頂いたと思

■当音源（鮎谷周史の目標設定Q&A放談会音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/5205455>

っております。あとはそれぞれ各自がどんなストーリーを組み立て、日々取り組むか？そこに尽きるのかなと思いました。

目標設定はゴールではなくスタート地点立てた事で満足せず、成果を上げるための行動をし続けていく！改めてそう強く思うに至っております。

これからも何度も何度もこの音源を聞き返し（これが音源の1番のメリッ  
トだと思います）

常に更新、更新してベストを尽くしていこうと思います。

3部作最高です！

ありがとうございました。

（S. M 様）



成し遂げたい目標を掲げ、そこに向かっての行動も、具体的なタスクに落とし込むことができました。

鮎谷様

スタッフの皆様

今回も深い学びと気づきを与えてくださる音源を提供いただき、ありがとうございました。

昨年リリースされた「目標設定放談会音源」を皮切りに「フォローアップ編」と続き、今回完結編である「目標設定 Q&A 音源」を聞かせていただきました。

最初の「目標設定放談会音源」拝聴後に書き上げた目標は、その後、それぞれの音源を聴き終わるごとに形を変え、今回の完結編を拝聴させていただいた後、かなりの長文へと形を変えていました。

その内容も、何としてでも実現させたい、憧れつつも、どこかでそのような存在になることは無理だろうと思い込んでいた「being」を言語化できたのではないかと感じています。

それは、その目標を見返す時、背筋の伸びる思いがし、目標に近づくための行動へと自ずと駆り立てられることから明らかかと思えます。

鮎谷さんの仰る通り、最初に立てた箇条書きの体裁では、ここまでの気持ちになることはありませんでした。

これも、フォローアップ編で鮎谷さんがご自身の目標を読み上げられたのを聞き、このような形の目標もあるのだと気づかされたからです。鮎谷さんの読み上げられた目標はまるで、宮沢賢治の「雨ニモ負ケズ風ニモ負ケズ」を彷彿とさせるもので、このような形の目標でもいいのだと、これまでの自分の思い込みを叩き壊される思いがしました。

目標に臨場感を持たせるのは、日常の引力に負けず、目標に向かっての行動を促すためと理解しました。この行動も、「to do list」を細かいタスクにチャンクダウンすることで、猿でも行動できるようにする、と言われたところに大いに気づきを得ました。

私も、日々のタスクをリマインダーで管理していましたが、未だ抽象的で、具体性に欠けることに気づかされました。また、第2領域も to do list 化するというお話しに、これまで第2領域に取り組むことに腰が重く、なかなか取り組めずに

■当音源（鮎谷周史の目標設定Q&A放談会音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/5205455>

いた理由は、何をすることが抽象的であったからだと知らされました。第2領域のタスクも、猿でも行動できるように細かく、具体的なものとしていきます。

成し遂げたい目標を掲げ、そこに向かっての行動も、具体的なタスクに落とし込むことができました。あとは「準備にチャンスが訪れる」を胸に、サナギが蝶へ羽化するごとく、ウニウニと行動し続けていきます。また、その行動をより生産性の高いものとするためにも、「日記放談会音源」をこの後求めさせていただきます。

ここまでの気づきと学びを与えてくださったことに、改めて感謝申し上げます。

ありがとうございました。

(株式会社イーハトーブ 小林 正佳 様)

行動に注力し、何度も聞くことで習慣化を目指したいと思います。

今回の音源を聞いて、勉強になることがたくさんありました。

目標と行動をセットにすることの大切さを教えて頂きました。

実際が変わるためには行動しかないのに、疎かにしていた自分に気づかされました。

目標を設定した後につまずきやすい点をいくつも挙げて頂きました。

今現在もつまずいている所もありますが、これから先、陥るであろうこともアドバイス頂いたと思います。

todo リスト、時間あたりの生産性を上げる、1つの行動に複数の意味を持たせる等、まだまだ、足りていない部分はありますが、

行動に注力し、何度も聞くことで習慣化を目指したいと思います。

ありがとうございました。

(Y. N 様)

目標設定の内容だけで6時間近く話し続けるという鮎谷さんの音源を介して伝わる言語レベル・経験値の多さは、私にとっては異次元レベルのものです。そのレベルのものに毎日浸っていると、その異次元レベルが普通のような錯覚を起こしていき、こうやって自分の思考レベルが上がっていくのだなということでした。

第3部は目標設定に関する深堀というよりも横に広げるもので、これまでの内容をより一層理解を深めるものでした。

3部というよりも全体としての感想となってしまいますが、第1～3部を聞き続けて改めて思いましたのは、

・目標設定の内容だけで6時間近く話し続けるという鮎谷さんの音源を介して伝わる言語レベル・経験値の多さは、私にとっては異次元レベルのものです。そのレベルのものに毎日浸っていると、その異次元レベルが普通のような錯覚を起こしていき、こうやって自分の思考レベルが上がっていくのだなということでした。

・また、目標設定という行為がこれほどまでに深いものであるにも関わらず、多くの人が軽視してしまっているという事実って恐ろしいなということでした。

これらのことを思い、これからも音源で学び、新しい音源も楽しみにお待ちしております。

(R. A 様)

行動の積み重ねの大切さを強く認識いたしました。

今回の音源では、特に目標を設定した後の行動が大切だと伝わってきました。  
目標を設定したことがゴールではなく、そこからがスタートだという趣旨を、繰り返し言葉を変えて仰っていたことが刺さりました。

私が特に響いたのは下記のお話です。

・日常のふとした言動は、その人の人生の切り抜き  
→意思決定基準からくる行動の積み重ねが、結果となって表れる。信念が一挙手、一投足に影響を及ぼす。一時が万事。  
改めて日常の大切さを気付かされたお言葉です。

・第一領域を済ませたのち、第二領域にどれだけ投資できるか？  
→時間が一番貴重な資源。未来への投資に使えるか。時間の浪費をするだけか。  
毎日の生活に緊張感を持つ、日常の引力に引っ張られない。  
時間の貴重さ、大切さを自分に言い聞かせます。

行動の積み重ねの大切さを強く認識いたしました。  
ありがとうございました。

(T. B 様)

これから改めてしっかりと目標設定して行動し続けると決意しました。

いつも貴重な学びをありがとうございます。

【目標設定フォローアップ音源】と【目標設定 Q&A 音源】の感想を送信させていただきます(一つの感想でご容赦ください)。

すぐに書こうと意思決定すれば書けるはずなのに、音源中に指摘されている通り、第一領域を済ませた後に第三・四領域へ転落し続けた結果です。

実際のところ、最初の目標設定音源を購入してから半年が経過しましたが、音源を聞きっぱなしでしっかりとした目標設定を先送りにしている状態で、まさに骨がらみの先送り癖、怠惰・臆病さを改めて自覚しております。

しかし、平成進化論をしつこく読み続けて音源まで買ってしまうということは、ウルトラCではなくてこちらに正統性・正当性があると直感しているからだと思います。

【目標設定フォローアップ音源】と【目標設定 Q&A 音源】では、最初の目標設定音源を受けて、ご自身の実例を挙げながら、向こう側への臨場感の高め方や、転ばぬ先の杖を詳しく教えていただきました。

具体的には、

- 過去・現在(こちら側)と未来(あちら側)の綱引き
- 高い目標があるから学びが広がり深まり、類推や比喩の能力が高まる
- 確信モード ⇒ 確変モード
- 必勝フォーマットを作るための高速 PDCA ⇒ 広く展開する
- to do リストのマネジメント方法

などです。

これから改めてしっかりと目標設定して行動し続けると決意しました。

(S. H 様)

あなた様の

目標設定Q & A放談会音源の  
ご購入をお待ちしております。

お申し込みは以下よりお求めください。

当音源（目標設定Q & A放談会）はこちらからお求めいただけます。

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/5205455>

■当音源（鮎谷周史の目標設定Q & A放談会音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://shinkaron.buyshop.jp/items/5205455>