

脳科学的な目標設定

(1) 『目標を目指すこと』は脳（遺伝子）に組み込まれている本能

※太古の昔から神話で語られてきている物語のテーマ

- ホメロスの叙事詩「オデュッセイア」
- イエス・キリスト「聖書」
- モーゼ「旧約聖書」
- ブッダ「仏典」
- 古事記・日本書紀
- ドラゴンボール・ワンピース
- ハリウッド映画（スターウォーズ、ロード・オブ・ザ・リング）

※人は『勇者の旅』をするもの

神話学者ジョセフ・キャンベル

- 『勇者の旅』の行程は時代や文化を問わずに共通

始まり→何かのキッカケで「変わらなくてはいけない」と感じた時

↓

冒険への招待→キッカケは思いつき、痛み、不快さ

↓

未知の領域へ→その招きに応じることを決めたとき

↓

旅の途中→疑い、不安、恐怖、苦痛

↓

一人での限界→旅を続けられないと思いつく

↓

メンター→相談相手に助言を求める

↓

様々な困難→あきらめかける

↓

最大の試練→人はついに悪魔を退治する

↓

自分の内なる闇に立ち向かう

↓

それまでは使わなかった自分の能力を引き出す

↓

以前は見えてなかったものに意味を見出す

↓

成果をかみしめ喜ぶ

↓

旅はここで終わるわけではなく、目標を実現する旅は生きている限り続く

↓

真の勇者は次の「冒険への招待」が来るのを待ちかまえている

- 人間にとって最も大きな挑戦は自己変革
- 目標はエネルギーとパワーの源

(2) やる気ホルモン「ドーパミン」をうまく使いこなす

※イメージ→ドーパミン分泌→快樂を感じる→さらにやる気が出る

1. ドーパミンの報酬サイクルを回す→[ドーパミンのレポート](#)
2. ドーパミンは欲求が達成されたとき、もしくは満たされるとわかったときに出てくる。(目標達成のイメージをするだけでも出ている)
3. ドーパミンを出すには、短距離走を繰り返すイメージ
 - 大きすぎる目標や長期の目標にはドーパミンは向いていない
 - 短期間で実現可能な目標を繰り返すことで大きな目標を達成する
4. ドーパミンが出ると快適で疲れ知らず

(3) 大事にしたい価値基準を見出し、自分のビジョンを確定する

1. 数字の目標だけでは続かない
 2. 自分にとって大切なことを言葉で表現する
 3. 毎日の行動が価値基準に合っているかいつも確認
 4. (例) 私の場合
豊かさ・自由・健康・優しさ・誠実さ・クリエイティブさ
探究心・向上心・笑い・忍耐力・バランス・信頼・知識
約束を守る・客観性・
- ◎ 価値基準は行動に移してこそ意味を持つ