

～会計を通じて人に幸せを～

Hirai's レビュー

2013年1月号 (No. 49)

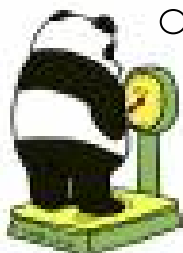
平井会計事務所 税理士 平井満広
〒108-0023 東京都港区芝浦4-22-1
芝浦アイランドエアタワー1704号
電話:03-3452-7082 Fax:03-6303-3350
Mail:m_hirai@hirai-ao.com
URL:http://www.hirai-ao.com/

取り組みで効果を出すためには?抑えたい5つの手順

「社長、あけましておめでとうございます!」
「ああ、君か。今年もよろしく・・・」
「どうしたんですか、元気がありませんけど」
「去年からダイエットに挑戦してるんだけど、なかなかうまくいかなかったねえ」
「社長ダイエットしてたんですか。それは気づきませんでした。ちなみにどんなダイエットですか」
「失礼だなあ、まいいけど。なわとびやウォーキングもやったし、炭水化物を抜いたり、こんにやくばかり食べた頃もあったかなあ」
「けっこう色々試しましたね(笑)。それで、効果はどうだったんですか?」
「ご覧のとおり、見た目はまったく変わらないよ」
「う～ん、なんともいえませんが…。ちなみに目標の体重は何キロなんですか」
「ああ、目標は立てないことにしてるんだ。ダイエットがツラくなってしまっからね」
「あれ、そうなんですか。では今の体重は何キロですか」
「数字を見ると落ち込むから、体重もはかってないよ」
「今の体重も分かってないし、目標の体重も決めないでダイエットしてたんですね。それなら、まだなんとかなるかもしれません」

◆改善の手順

「そもそもダイエットの様な“改善の取り組み”をするとき、着実に結果を出したければ5つの手順を抑えることが大切なんです」
「どんな手順だい?」
「ルールはありませんが、①現状を把握する、②目標を決める、③目標達成するための行動計画を検討する、④計画を実行する、⑤計画の進捗と効果を検証する。必要があれば計画を修正する(後は④と⑤の繰返し)といったところですよ」
「なんだかややこしいなあ」
「そんなことはありませんよ。ダイエットの場合なら、
①今の体重をはかる、
②目標体重を決める、
③ダイエットプランを



考える、④ダイエットに取り組む、⑤プランとおりに実践しているか、体重はどれほど減っているか、定期的にチェックする、ということになります」

「なるほど、そういうことか」

「もう少し具体的に考えると①今の体重が80キロだとして②3月までに75キロにするため③3ヶ月で5キロのダイエットをするプランを考える、というのが最初の手順になります」

「リアルな数字だなあ」

「この場合のプランもできるだけ細かく決めておくのがおすすめです。例えばウォーキングなら毎朝2キロとか、食事なら1日1,500キロカロリーなど数字目標があるとよいです」

「ここでも数字がああ…」

「プランができたなら④行動です。」

ここで大切なのは、単にプランを実践するだけでなく、行動記録をつけることです。今朝は1キロしか歩けなかった、今日は2,000キロカロリー摂ってしまった、など目標にそって記録をとりましょう」

「怠けるとスグに分かってしまうね」

「⑤後は週に1度くらいのペースで行動記録をチェックしたり、体重をはかって効果を検証します。プランを実践したのに効果がなければプランの見直しが必要です。プランが実践できていなければ、その原因から考えてみましょう」

「たかだかダイエットでも、真剣に考えると奥が深いんだなあ」

「今回はちょっと大げさにお話ししましたが、できることから手をつけるだけでも結果は変わってくると思いますよ」

「そうだね。とりあえず今の体重をはかってみよう」

「ダイエットだけでなく経営改善の取り組みも同じ様に考えてみましょう。思いつきやその場しのぎではなく5つの手順を踏まえて取り組んでみてください」

※このお便りは名刺の交換を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。

☆ ブログもご覧いただけたら幸いです。(平日毎日更新)⇒http://blog.goo.ne.jp/hirai_tax/

