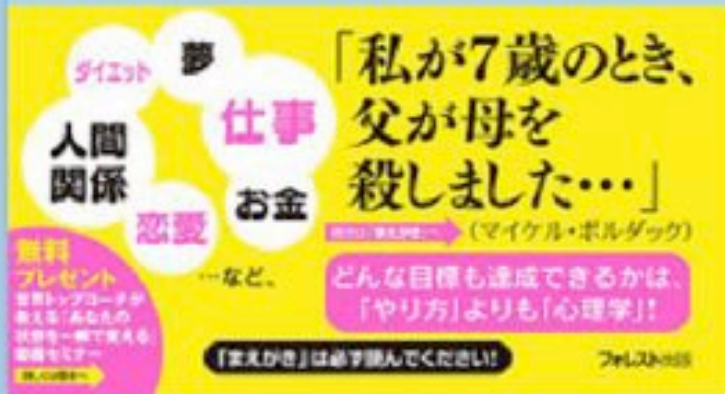
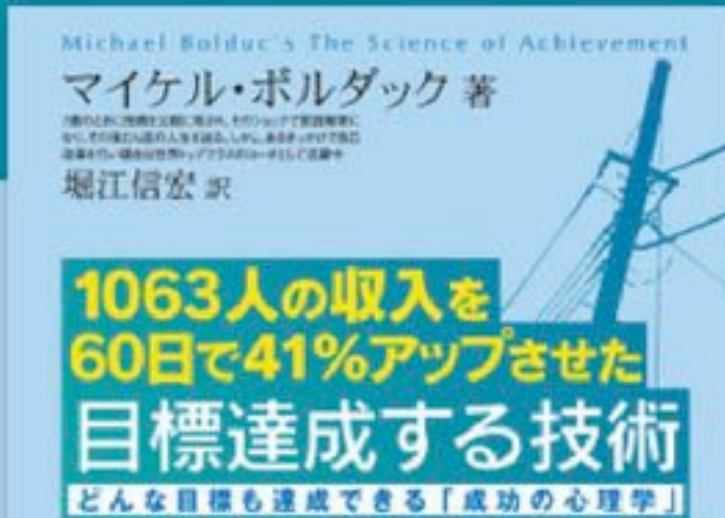


金融マンは対話で世界を変える



熱金
熱い金融マン協会



第39回 対話研究会

zoom開催
(オンライン)

課題図書

目標達成する技術

(著者: マイケル・ボルダック、翻訳: 堀江 信宏)

日時

2024年5月15日 水 19:30~21:30

お申込み

<https://taiwaken39.peatix.com> (参加無料)

事務局

金融経営研究所(madoguchi@kinken.biz)

※本研究会はボランティアで運営しています。※運営へのご協力をお願いします。

勉強会の目的と運営

- ①目的：対話の理論とノウハウを吸収する。
（金融機関内部、金融機関と顧客、金融機関と当局との対話のあり方？）
- ②**読書会（原則）**：課題図書の要旨説明（持ち回り）と対話。
- ③日程：**毎月第3水曜日**の19：30～（ZOOMオンライン）
- ④参加条件：**課題図書に事前に目を通してくる**。運営に協力。
- ⑤運営方法：参加無料。**全員ボランティア**。FBで毎回記録を作る。
- ⑥要旨説明者：**持ち回り**。毎回最後に次回の要旨説明者等を決めます

事務連絡

- ①**録画**します（全体のみ。個別対話は録画しません）。
- ②**記録への協力**のお願い
 - ・研究会終了時に感想等をFB記録ページに。
- ③**本日の資料**は、熱い金融マン協会HPに掲載済み。

お約束

1. 他の人の話は、この場以外では秘密にしよう
2. 心に浮かんだことを声に出そう
(かっこ悪くてOK。意見を合わせなくてOK)
3. 異なる意見を受け止めよう

本日の次第

1. 事務連絡
2. 要旨説明（山口省蔵）
3. 感想・疑問点の共有
4. 対話
5. 事務連絡

「目標達成する技術」 the Science of Achievement 目次

第1章 人生の成功の80パーセントは心理面にかかっている！

成功の源泉は行動。行動の源泉は感情。

第2章 あなたの感情をマスターしよう！

感情を重視し、ゴールを設定する

第3章 一瞬で人生を変える！「質問」と「フォーカス」の力

問いをコントロールする

第4章 あなたの可能性を最大限に引き出す！

自分の力になる信念を持つ。決断する。

第5章 状態をコントロールする！

最高の状態をつくる

1000冊の本を読んでも成功しないのはなぜか？

- ①成功はスキルだ！
- ②知識は単なる「潜在的パワー」。「どうやったらいいか」との方法論にばかりフォーカスするのは大きな間違い。→ パワーを生み出す唯一のものは**行動**
「誰かがあなたよりも成功しているなら、それは彼らがあなたより行動したから」

あなたは、一番多くの時間、何を考えているのでしょうか？

- ①成功の80%は**心理**。人生はいつも考えていることの直接的な反映。
- ②自分の基準を上げる＝単に「変えたい」と思っていることを「絶対に変えなければならない！」というレベルにまで持っていく
- ③人が行動する根本原因（自然のプログラム）＝痛みから遠ざかり、快楽を求める
痛みは変化への原動力。ただし、スタートダッシュのみに使う。その後は**快楽**の感情を使う。

6つのニーズ（行動を駆り立てる感情）

私たちが究極的に得たいものは**感情**。

- ①確実感（安心感？…不安や恐怖の払拭）、②不確実感（好奇心？…情熱は不確実感から生まれる）、③重要感（他者から得られる自己肯定感？）、④つながりと愛、⑤成長、⑥貢献

第2章 あなたの感情をマスターしよう！

学習の3段階（知識レベル → 感情レベル → 無意識レベル）

- ①何かを学んだのに、やるべきことと期限を書き出したのに、行動できない→それは**感情**がとまっていなかったから。
- ②行動の95％は**無意識レベル**で行われている。→このレベルまでの習得が必要

究極の**ビジョン**を達成したとき、あなたはどんなになっていますか？

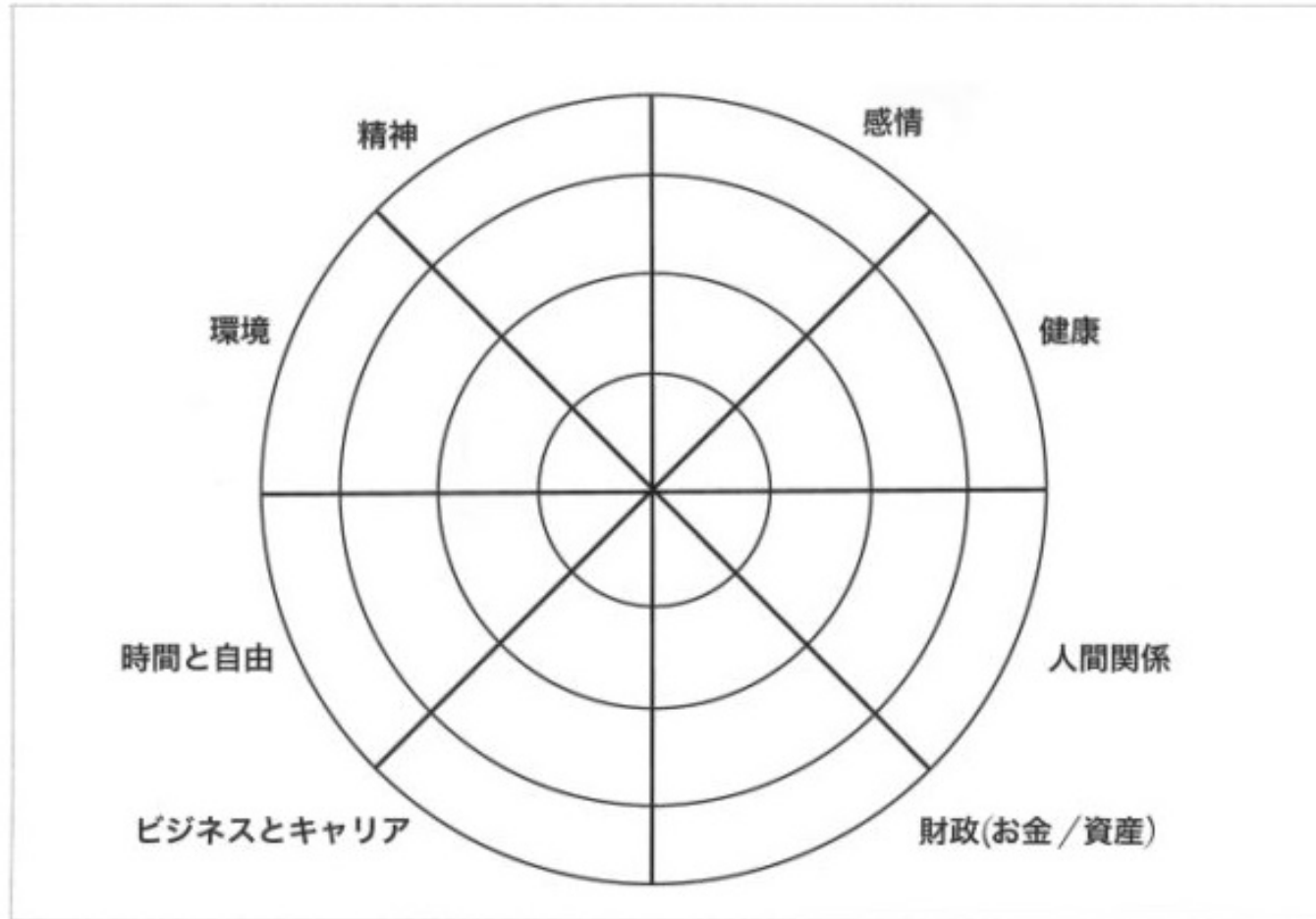
- ①**大きなビジョン**を描く（人は5万ドル稼ごうとするよりも、10万ドル稼ごうとするほうが5倍も行動する）。
- ②ビジョンは、**今、達成したものとして味わう**ことが大事。
- ③**1年以内の目標にブレイクダウン**する（あまりに遠い目標だと何をして良いかが分からない）

ゴール設定→行動

- ①「**人生の輪**」で現在を評価→改善したいエリアを選択→1年以内に達成するゴールを設定
- ②ゴール達成の確度が50％を超えるなら小さすぎ。50％を下回るなら大きすぎ。
- ③行動を起こさないのは今の状態が心地良いから。成長は居心地の悪さから始まる。
私たちが行動しないためにあるストーリー→ウソであることが多い（たんなる妄想？）。
- ④先延ばし癖を直すのに良い方法＝**1分間だけやってみる（1分やれたらもっとやる）**。

人生の輪

各側面の満足度を10点満点で評価→改善したいエリアを選択



感情…感情的にどれくらい満たされているか？
どのくらい感情をコントロールできているか？

健康…どのくらい肉体的な活力がありますか？

人間関係…うまくいってますか？

財政…ほしいだけのお金を持っていますか？

ビジネスとキャリア…仕事に満足していますか？

時間と自由
…大切なことをする時間と自由がありますか？

環境…住みたい場所に住んでいますか？

精神…自分の価値観に沿って生きていますか？

目標を達成できない理由＝目標に集中し続けることができない

フォーカスを妨げてしまうもの＝恐怖、手軽な満足、他人

どうしたらフォーカスをコントロールできるか？

質問 → フォーカス → 感情

ここをコントロール

重大な事件のプロセス

重大な事件 → 感情を伴う結果 → **質問** → フォーカス → 感情 → 行動 → 結果

人生の質は自分自身にしている質問の質

(悪夢のような出来事をギフトに変える質問)

「なんで僕だけにこんなことが起こるんだ？」 → 「この事件の良かった点はなんだろう？」

どのようにも意味づけできる

最高の質問 = このできごとから得られるギフトはなんだろうか？

恐怖を克服する質問 = 最悪の場合、どうなるのか？ 私はそれに対処できるだろうか？

成功は**信念**で決まる

信念とは、事実ではない、単なる思い込み。正しいか正しくないかは問題ではない。

（自分の力になる信念を持つ）

「私には価値がない」と思っている人と「私には人に与える価値がある」と思っている人では、どちらが多くの人に貢献できるか？

リミティング・ブリーフ（自分自身を制限してしまっている信念）

①新しいレベルに達しようとするなら、現在持っているリミティング・ブリーフを変える必要がある。

②リミティング・ブリーフを一掃する方法 → 「私は仕事が苦手だにゃ〜。にゃにゃにゃ〜」

インカンテーション（力を与えてくれる言葉を確信を持って言うこと）

①自分の発する言葉に確信の感情を乗せる（声のトーンと身体の動きを使う）。

②決断すれば道は開ける。決断なくして成功はありえない。

決断できるかどうかを決めるものは何か？

①あなたの人生にとって最も重要なものは何か？ あなたが本当に欲しいものは何か？

②目的を覚えているがゆえに、何かを選択するときに、一番良い決断を効果的にできる。

変わる人と**変わらない人**の違いは何か？

①変わらなかったときの将来の痛みと、変わったときの将来の喜びを、感じることができるか。

②やめる人は決して勝てない。勝者は決してやめない。

③あなたの分野で最も成功している人を模範にする。

第5章 状態をコントロールする！

最高の状態（ピークステート）で毎日生きる！

1日を最高の状態から始める…1日に以下を20分

- ①**パワーアップクエスチョン**（今日、私は何に一番幸せを感じるだろうか？←結果を問う）
- ②**成功のイメージング**（3～6カ月以内に達成したいゴールを思い浮かべる。感情を味わう）
- ③**インカンテーション**
「〇〇のために、私はどんなことでもする！」←心は自分で訓練できる。

今日のゴール

- ①今日のうちに絶対に達成しなくてはならないゴールを決める。
- ②1日を終えたとき→「やった！計画を実行できたぞ！」と言う。
- ③素晴らしい1日→素晴らしい1週間→素晴らしい月→素晴らしい年→最高の人生

行き詰ってしまったとき

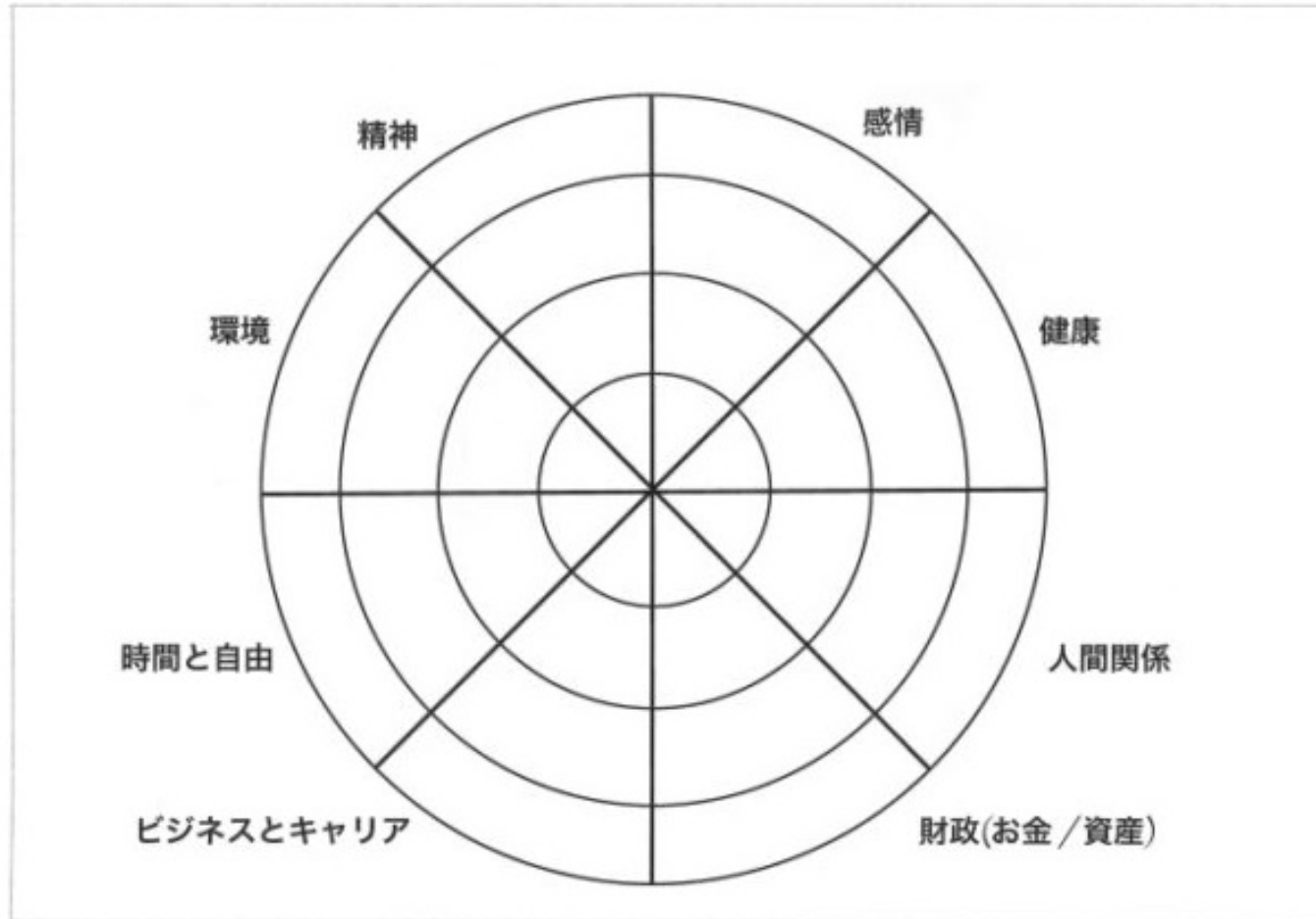
- ①問いを変える→これをやらなかった場合、どんな損失や痛みがあるのだろうか？
- ②呼吸を変える

心に残った部分・疑問？

あなたの信念（強い思い込み）は何ですか？

人生の輪

各側面の満足度を10点満点で評価→改善したいエリアを選択



感情…感情的にどれくらい満たされているか？
どのくらい感情をコントロールできているか？

健康…どのくらい肉体的な活力がありますか？

人間関係…うまくいってますか？

財政…ほしいだけのお金を持っていますか？

ビジネスとキャリア…仕事に満足していますか？

時間と自由
…大切なことをする時間と自由がありますか？

環境…住みたい場所に住んでいますか？

精神…自分の価値観に沿って生きていますか？

(成功のイメージング)

3～6カ月以内に達成したいゴールは何ですか？

そのゴールを達成したときの感情はどうですか？



第40回 対話研究会

zoom開催
(オンライン)

■ テーマ 「コンセンサス型意思決定」

■ 登壇者 廣水 乃生 さん

ビジネス・コミュニティ・教育の分野に焦点を当てて、Sustainabilityを実現する活動を推進。Patagonia の日本支社戦略策定に唯一の外部ファシリテーターとして10年間関わった経験を持つ。

■ 日時 2024年6月19日 水 19:30~21:30

■ お申込み <https://taiwaken40.peatix.com> (参加無料)

事務局

金融経営研究所(madoguchi@kinken.biz)

※本研究会はボランティアで運営しています。※運営へのご協力をお願いします。

第24回 熱い金融マンセミナー 共催：金融IT協会、金融データ活用推進協会 「お客さまのあったらいいなを超える」



2024年 7月5日（金） 18:00～20:30
熱い金融マン講演者

松橋 正明 氏

（セブン銀行 社長）

場所：FinGATE KAYABA

【参加申込】 下記Peatixから
<https://atsukin24.peatix.com>



FDUA 一般社団法人
Financial Data Utilizing Association 金融データ活用推進協会

FITA 特定非営利活動法人
Financial IT Association 金融IT協会



事務局：金融経営研究所
madoguchi@kinken.biz

以上です
ありがとうございました。

本資料に関する照会は、以下までお願いします。

株式会社金融経営研究所
山口省蔵
〒1510051 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-30-9Kビル
メアド: shozo@kinken.biz
電話: 0353856216



<https://atsukin.kinken.biz/>

熱金
熱い金融マン協会