

## 読書でビジネス力をアップする(第60回)

### “気分”の影響を受けない目的達成術を知る

2020.05.07



FULL POWER 科学が証明した自分を変える最強戦略  
ベンジャミン・ハーディ 著  
松丸さとみ 訳

自己啓発書です。原題を邦訳すると「意志力など役に立たない」になります。「自分を変える上で意志力は役に立たない」とし、代わりに「環境を整えること」の有効性とその方法を紹介します。

個人的な体験に基づく本ではありません。

組織心理学者が、神経科学から経済理論まで、さまざまな科学の成果と史実、そして膨大な実績を分析して導き出した行動能力の新説です。人間の能力に関する画期的な理論として、アメリカで発売された後、すぐに重版されました。日本でも話題になりました。自分を変える科学的な方法の指南書といえます。

能力は、才能や出自、まして意志の強さで決まるものではありません。置かれた状況、すなわち環境で決まるものです。例えば、経済的ステータスは住所で、自分の体重は友だちの体重で決まるなどといわれています。また、引っ越したことで7歳児の識字能力と睡眠時間が変化した例が紹介されます。「孟母三遷(もうぼさんせん)の教え」といいますが、本書はその有効性を科学的に裏付けています。

さらに「どんな環境が自分をふさわしい人間に変えるのか」「どうすれば、そんな環境が作り出せるのか」など、具体的な方法にも踏み込みます。成功への洞察が詰まっています。

読めば、従来の成功法則が間違った俗説であることが分かるはずです。そして、正しい一歩が踏み出せるはずです。その結果、人生が大きく変わるはずです。

私もそうですが、年初や年度初めに誓いを立てても、すぐに怪しくなります。そのたびに自分の意志の弱さを呪うのではなく、悪いスパイラルを断ち切る方法を知ることによって改善できます。著者は「意志の力は筋肉と同じだ」と言います。有限なリソースですから、使えば消耗します。だから、1日が終わる頃には、筋肉と同じように疲弊します。

自ら続けざるを得ない環境に身を置くことの重要性を知る… 続きを読む