

## 50代獣医師の長がい独り言

### 目標達成シート

山本さんより目標達成シートを紹介してもらった。シートに書く内容が見つからず、目標を頭の中で探す時間が必要であったが、頭の中を捜せば捜すほど、どうも腑に落ちない。目標とは何か？机の上を整理することが目標なのか？それは目先の仕事？仕事をしやすくするための準備に他ならないのでは。40項目の目標がある。それを20項目達成しよう！それはしなくてはいけない仕事(項目)であって、目標ではないはず。

目標達成シートにはもっと大きな、人生の目標を上げて欲しいと思う。10年先の自分を想像して欲しい。そのあるべき姿に(想像した姿)たどり着くために、7年先の姿、5年先の姿、……。そして1年先の姿を描くべきであろう。その1年先の目標を達成するためには、を考える。そして目先の事を片づけていく。それをこなすことは、ひいては10年先のあるべき姿に近づく第1歩となるはずである。

宮里藍、石川僚、斉藤祐樹など近頃の有名スポーツ選手は、皆小学の頃に文集に自分の目標を決めて書いている。そしてそれに向かって辛い練習をこなしている。だから目標が達成できるのであると、私は日頃から感じている。大きな目標に向かって日頃より練習をするからこそ、苦しいときもつらいときも、絶えうることができるはずである。

目標がしっかりすればするほど、目の前を通る情報、人(仲間)を得ることができる。何故この会に参加したか？いま人とのコミュニケーションに悩んでいるからである。何故悩む。牛を良くするには人が介在するからである。この「人を直すこと」が獣医の仕事であると、感じつつあるから、悩む。その時に1通のメールが届く。これはなんとしてでも参加せねばとなる。妻とのコミュニケーションに悩んでいれば、参加はしないであろう。妻が悪いと考えれば解決するから。

目標達成シートは、人生の目標、10年後の姿、5年後の姿など節目の姿を想像して何枚でも書き記してみるべきであろう。その想像した姿を達成するために、今何をすべきなのか、1週間後には何をしておかねばとなる。時間は少ない。ついこの間大学を卒業した気分であるが、今息子が大学生である。人生長いようで短い。悔いの残らないような人生を歩むために、壮大なる目標を立てようではないか。それに向かって一歩ずつ。山頂を極めるには、山頂の位置を知ること、山頂への道を知ること。そして目の前の道を一歩ずつ確実に歩くことであると思う。山頂を知らずに、山道を歩いていると、目標の山頂には永遠に登ることはできないであろう。

開業して13年何となく実践してきたことが、目標達成シート？

出張から帰ると、まずしなくてはならない、片づけなくては行けない仕事(項目)を手当たり次第にメモする。10個あっても20個あっても、思いつくままにメモをする。そして優先順位(時間的)を考えて、仕事を片づけてゆく。期限は次の出張日前までである(目標に日付を)。次の出張の準備もしなくてははいけない。それもメモにはある。家庭の中のこともメモする(少ないので、妻には当てにされていない)。釧路に出かけるときには、買い物、銀行、などメモを再度して出かける。支払いなどは遅れないようにしなければ、信用を失う。出張を考えて、何時支払いをしなくてははいけないかを考えて、釧路に出向く。自宅に戻ってからの時間が少なければ、出張中に片づけなくてははいけないこともある。新幹線の中で構想を練る。ホテルでキーワードをメモ書きし

ておく。一度考えたことは文章にするのは楽になる。

急ぎの仕事以外で時間が少しあると、時間をかけて考えること、調べ事をする。インターネットで検索をかける。必要な情報を集める。そして、次の出張時には、目的の相手の人とあって話をする。数ヶ月先を見つめた仕事をしようとする。2日以上時間がある場合には、デーリィジャパンの原稿を書く。PCなので、書きやすい所から書き始める。キーワードを列挙する。PCから写真を探し出す。原稿は頭が原稿モードにならないと書けない。気になること、研究をしなくてはいけないこと、人に聞くべき事はPC内にメモをする。人に会うときには、このメモを見ておく。何時その話題になるやもしれないから。話題としてふることもする。

これらは私にとっては目標達成シートではない。しなくてはいけない仕事の一部です。しかし忙しさにかまけて、目標を失うと仕事ができない。目標の中の仕事も今の仕事の中で行わねばならない。ドロップレツツ現象を再現する。ミルカー一点検の中では再現する必要はないが、人に教える上では必要な事である。やれるときにやるのである。そのチャンスは明日にでもあるかも知れない。見逃しては決していけない。それは目標が待っているから。

### 仮想目標シート

究極の目標 2018年オリンピックに出場する。

60代では肉体的種目では勝てない。出場できるはずがない。

メンタルな種目を選ぶべきだ。

種目検索 射撃ができそうだ。

練習場所を捜す。練習施設を探す。

場所施設により、転職、転居を考える。近くの小動物病院に勤務するか？

妻にこの事を話し、同意を得る。 と考えてみる。

まずは60代でできる種目を捜すことが第1。その後情報を得て、最大の難関の妻との相談である。究極の目標を達成するためには、まずは妻の説得が必要です。これが目の前の目標であるが、究極を見失っている訳ではない。時間は10年しかない。辛い練習の克服は、「オリンピックに出るぞ」の強い気持ちを維持できるかどうかが決めて。

### 元気回復術

もっと早くしっかりと知っていれば、もっと精神面で楽であったかも知れない。精神的な落ち込み時には、開業した理由を再度考えるようにしている。俺の目標は何であったか？それを考えると元気が次第に出てくる。集まったみんなはまだ若い。今から自分の人生のシナリオを書いて、名優として演じてみては如何。寸劇ができる人たちであるからして。