

タイトル：物事の習慣化には1万時間かかる

みなさん、こんにちは。

今日のエッセイのタイトルは「物事の習慣化には1万時間かかる」です。

先日、「経営戦略会議」が行われました。

当社は毎年4月が新年度です。その新年度である4月に、会社の経営計画や行動計画を作成しています。普通であれば、経営者が作成しますが、当社の場合は社員全員で作成しています。

この経営戦略会議は2014年から行っており、今年で6年目となりました。社員一人一人の言動や行動をみていて、改めて「習慣化には1万時間かかる」と実感したのです。

「1万時間」というと分かりにくいのですが、年数で表すと「3年～5年」と言われています。これは、人が「何かを学び」、それが「自動的にできる状態になる」まで「3年～5年の月日」が掛かるという事です。

経営戦略会議と、この「習慣化」は密接な関わり持っています。

この経営戦略会議では、売上目標や、この売り上げを達成するための小目標、そして行動計画目標が作成されます。

目標を作成しただけで終わり…ではなく、会議が終わった後がとても重要です。

当社では月1回、月例会議があります。そこで、4月に決めた経営戦略の内容を事細やかに確認しています。製造業で働いている人は身近だと思いますが、P(Plan)→D(Do)→C(Check)→A(Action)を、常に行い続けることが重要です。そして、最も重要なことは、PDCA+Aで、この最後の「A」は「Adjust」となります。

目標を作成し、そして行動計画を作成し、そのまま問題なく進むことは稀です。途中で、ちょっと違うな…と思う事は多々あります。その時に、すぐに修正をし、再度「D(Do)」に戻ります。図で書くと、P→D→C→A→Adjust→D→Adjust→D…です。常に「修正—再実行」の繰り返しになります。

当社においては、2014年の経営戦略会議以降、2019年までの5年間、ひたすら繰り返してきました。そして、その結果、次のことが習慣化されました。

- ① 売り上げ目標を立て、小目標を立てる。
- ② 行動計画を立てる。
- ③ 実行し修正し、再実行する。

私だけではなく、社員一人一人が、この習慣化を体験し自ら実感したことで、深いところで理解したんだと感じました。

こればかりは経験しないと分からない事ですので、何かを始めたなら最低でも3年は続けてみることをお勧めいたします。やった先に、違った景色が広がっていると約束します。

