

2019年は“マイ手帳”で120%目標達成！

高田式

ジブン
理想の人生を手に入れる

超

手帳術セミナー

起業・副業

業績・収入UP

資格取得

習慣化

高田 晃 Takada Hikaru

手帳ライフコーチ

株式会社ラグランジュポイント 代表取締役社長



1冊のマイ手帳を活用した目標達成メソッドで、起業・副業・集客・ビジネス拡大を支援するビジネスコーチ。16歳から手帳を使い始め、以降、300人以上の手帳活用法を研究し続けてきた生粋の“手帳マニア”。

「手帳に自分を合わせるのではなく、自分に手帳を合わせる」をコンセプトに、各個人の悩みやライフスタイルに応じた手帳フォーマットをつくり上げ、完全オリジナルの手帳を導入して夢の実現や目標達成をサポートするところに特徴がある。

本業は、Webコンサル会社の代表を務める経営者。自らもコンサルタントとして活動し、全国各地の商工会議所や法人会、地方銀行等の各種体で年間100回以上の登壇数を誇る人気セミナー講師でもある。著書に『小さな会社 ネット集客の鉄則 (クロスメディア・パブリッシング)』、『ネット集客のやさしい教科書。(MDNコーポレーション)』がある。10代から続けるサーフィンでは、年間5戦以上の大会に出場する熱血コンペサーファー。2016年は悲願の優勝。仕事とサーフィンで、育メンには程遠い3児の父。

大手前大学 通信教育部 非常勤講師。デジタルハリウッド研修講師。ペライチ認定サポーター。トーマツイノベーション『はじめてのWebマーケティング入門セミナー』監修役。竹田陽一・ランチェスター経営(株)公認塾長。

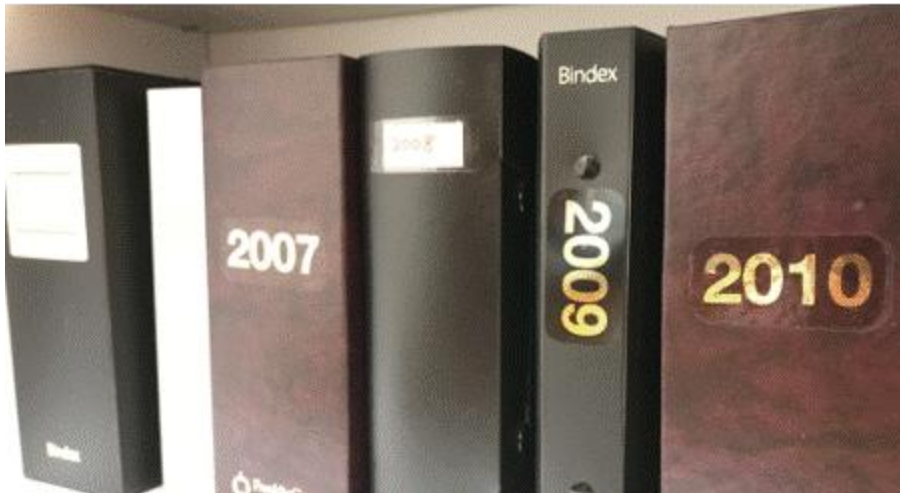
私の手帳遍歴







私の手帳遍歴



下記5つに沿って、1人1分で自己紹介しましょう

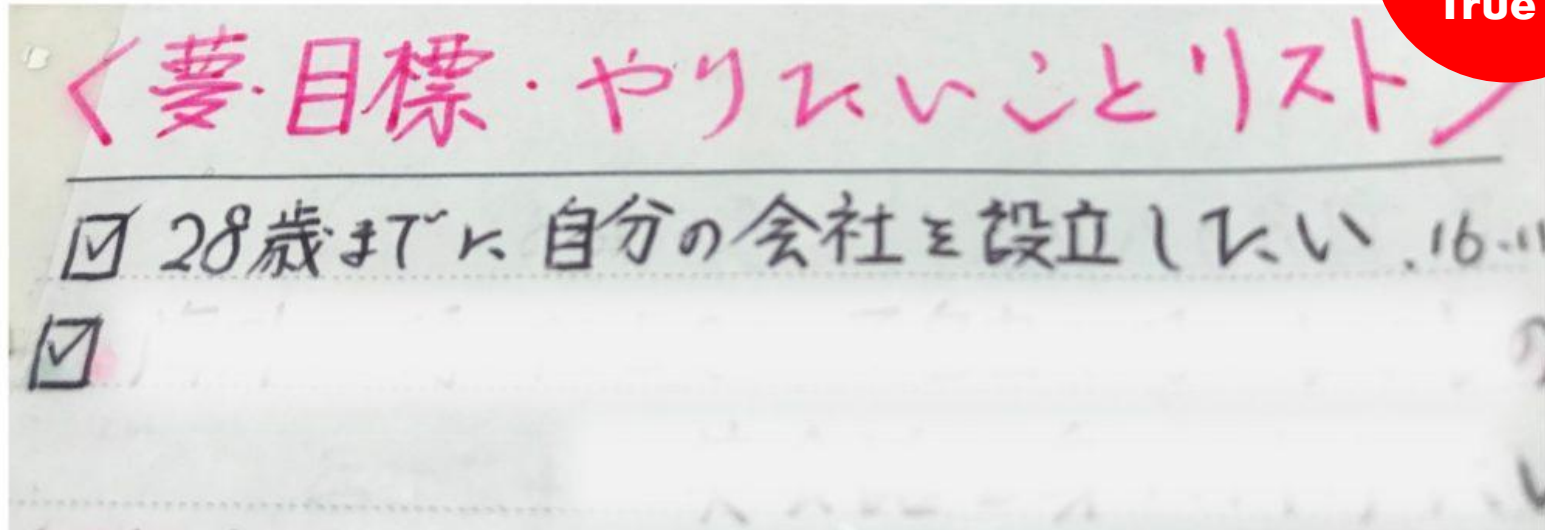
- ① 名前
- ② 住んでるところ
- ③ 職業（こんな仕事をしています）
- ④ 愛用の手帳アピール（こんな手帳を使っています）
- ⑤ 今日の意気込み（学びたいこと 等）



序章

私が手帳で実現した夢・目標

**Dream
Came
True!**



私が手帳で実現した夢・目標 (一部)



私が手帳で実現した夢・目標（一部）

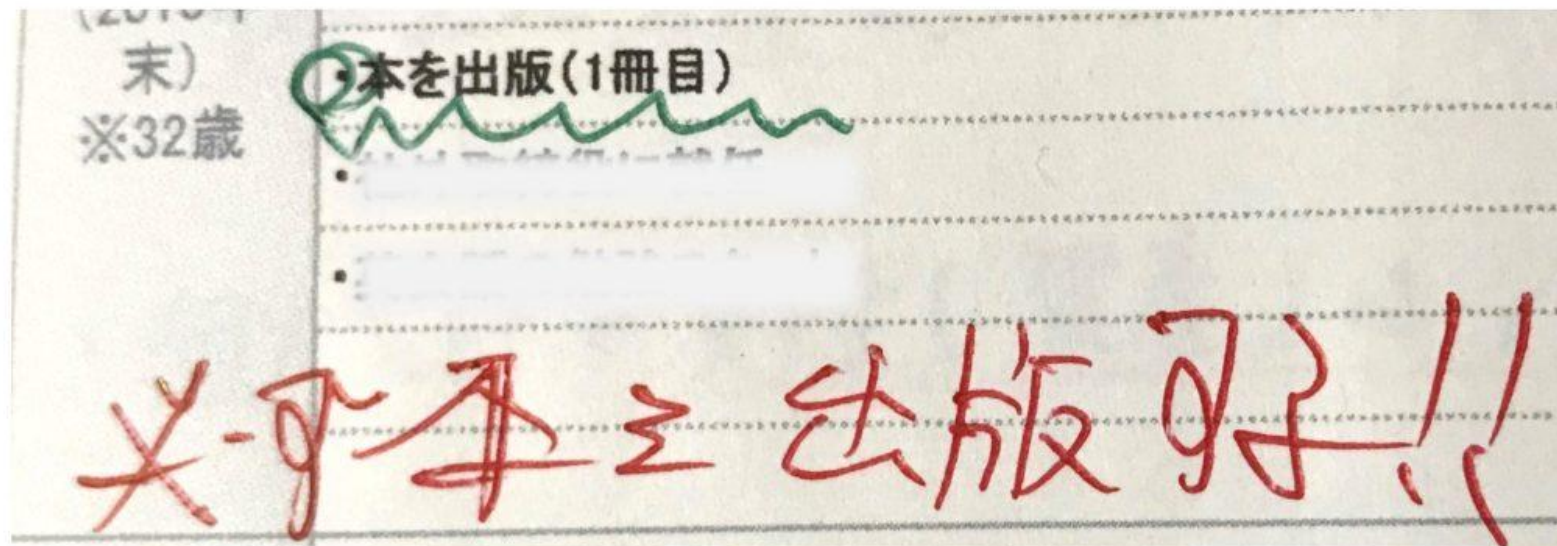
**Dream
Came
True !**



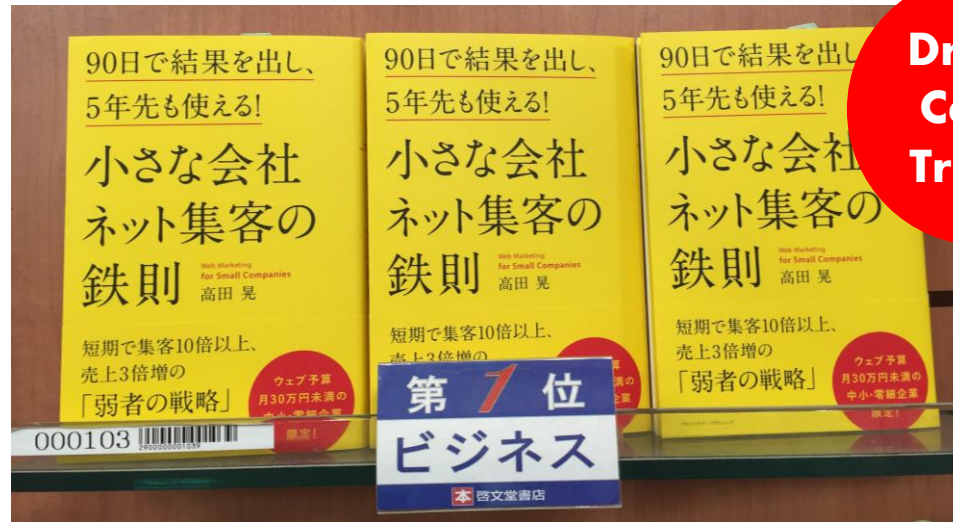
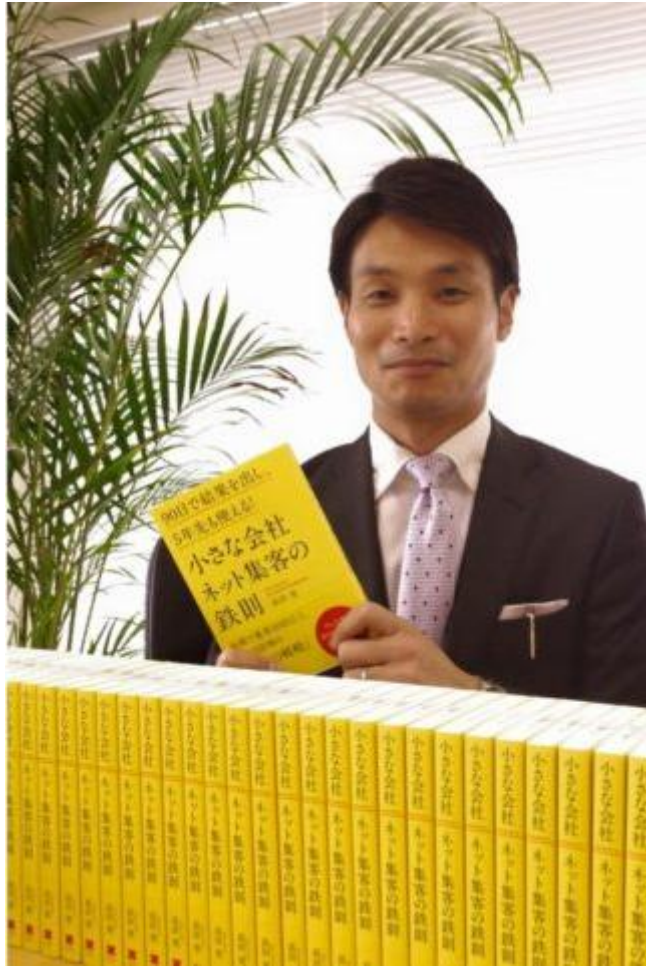
全国の商工会・法人会・地方銀行などの各種団体から依頼を受け、年間100回以上登壇するプロ講師になる。

2019年からは大学の非常勤講師にも就任。

私が手帳で実現した夢・目標 (一部)



私が手帳で実現した夢・目標（一部）

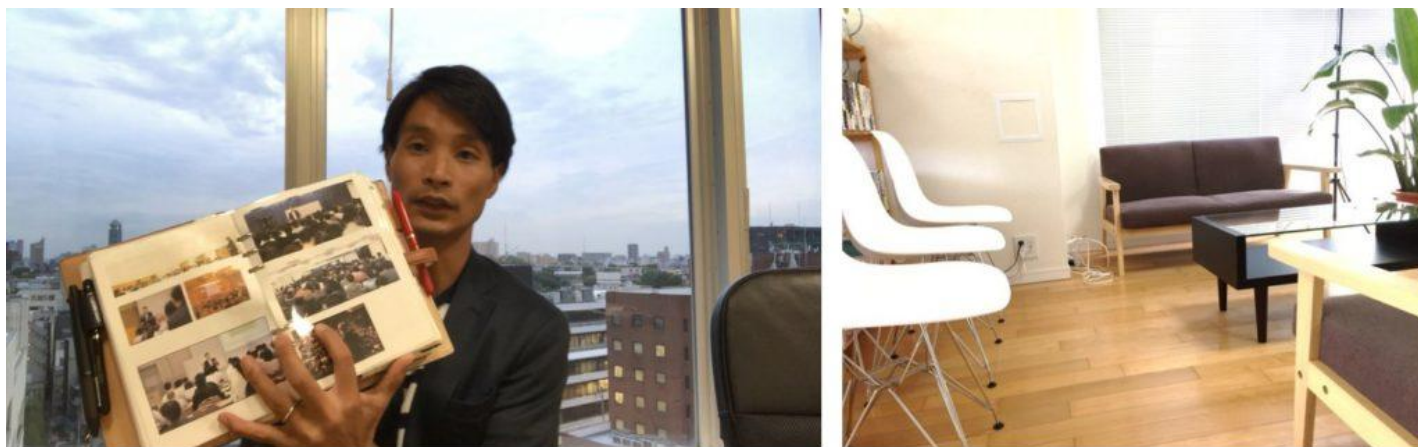
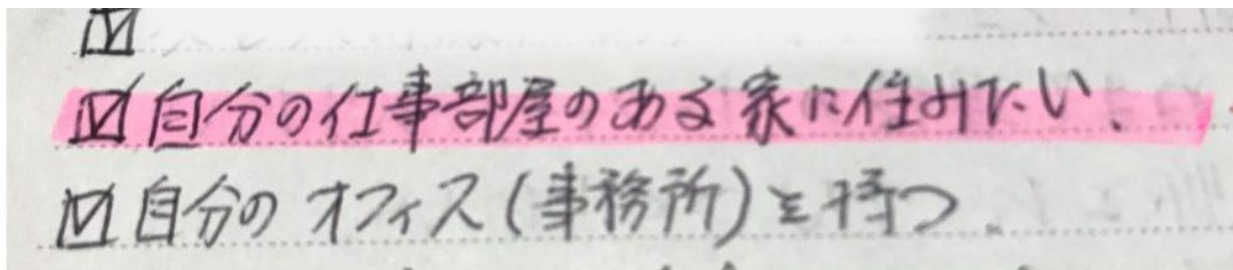


Dream
Came
True!



ビジネス書を2冊出版し、
ともにAmazonランキングで1位を獲得。
処女作は台湾でも翻訳出版を実現。

私が手帳で実現した夢・目標（一部）



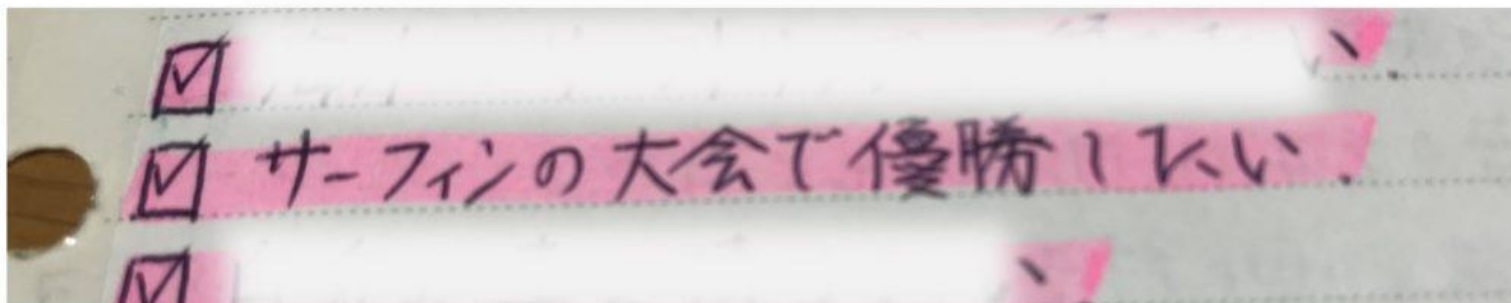
Dream
Came
True!

渋谷のど真ん中に
オフィスを構える。

自宅には、自分専用の
本に囲まれた書斎を持つ。



私が手帳で実現した夢・目標（一部）



**Dream
Came
True !**



2016年に悲願の優勝。
2018年には、NSA（日本サーフィン連盟）の
公認大会で準優勝。

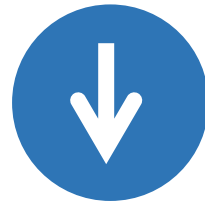
“1冊の手帳”で自分自身の**思考**を変え、
行動を変え、**習慣**をつくることで
結果を出すことができたという事実



01

手帳の役割

手帳を活用 するうえで、
絶対に意識するべき **1つのコト**



あくまで手帳活用は、
「手段に過ぎない」 ということ

“**ありたい姿**”を実現するための セルフマネジメントツール



02

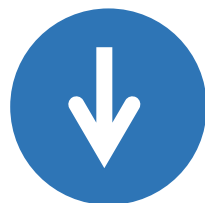
未来を先取りする技法

人は、自分で思い描いた以上の人
にはなれない



ビジョン（理想・未来像）が必要

理想のGOALを、
どれだけ詳細にイメージできるか？



これで**実現の確率**が変わる！

1. **経済的状况** (収入、資産、所有物、売上、客数 等)
2. **ビジネス状况** (どんな仕事や事業をやっているのか?)
3. **人** (仲間、人脈、パートナー、取引先 等)
4. **場所** (住居、オフィス、ロケーション 等)
5. **私生活・ライフスタイル** (どんな私生活を送っているか?)
6. **健康** (フィジカル、メンタル、食生活、運動 等)
7. **知識・教養** (スキル、資格、マインド 等)

5ヶ年ビジョン

	ビジネス	プライベート
1年後 ____歳		
3年後 ____歳		

5ヶ年ビジョン

	ビジネス	プライベート
5年後 ____歳		

フューチャーペーシングとは？



未来に対するイメージを詳細に具体化させることで、
そのイメージを自分に関係のある、
現実のものだと意識に刷り込ませる技法

1年後、理想像に“**なりきった状態**”で、
5分間、話し続ける。



03

目標設定の本質



理想像・未来像

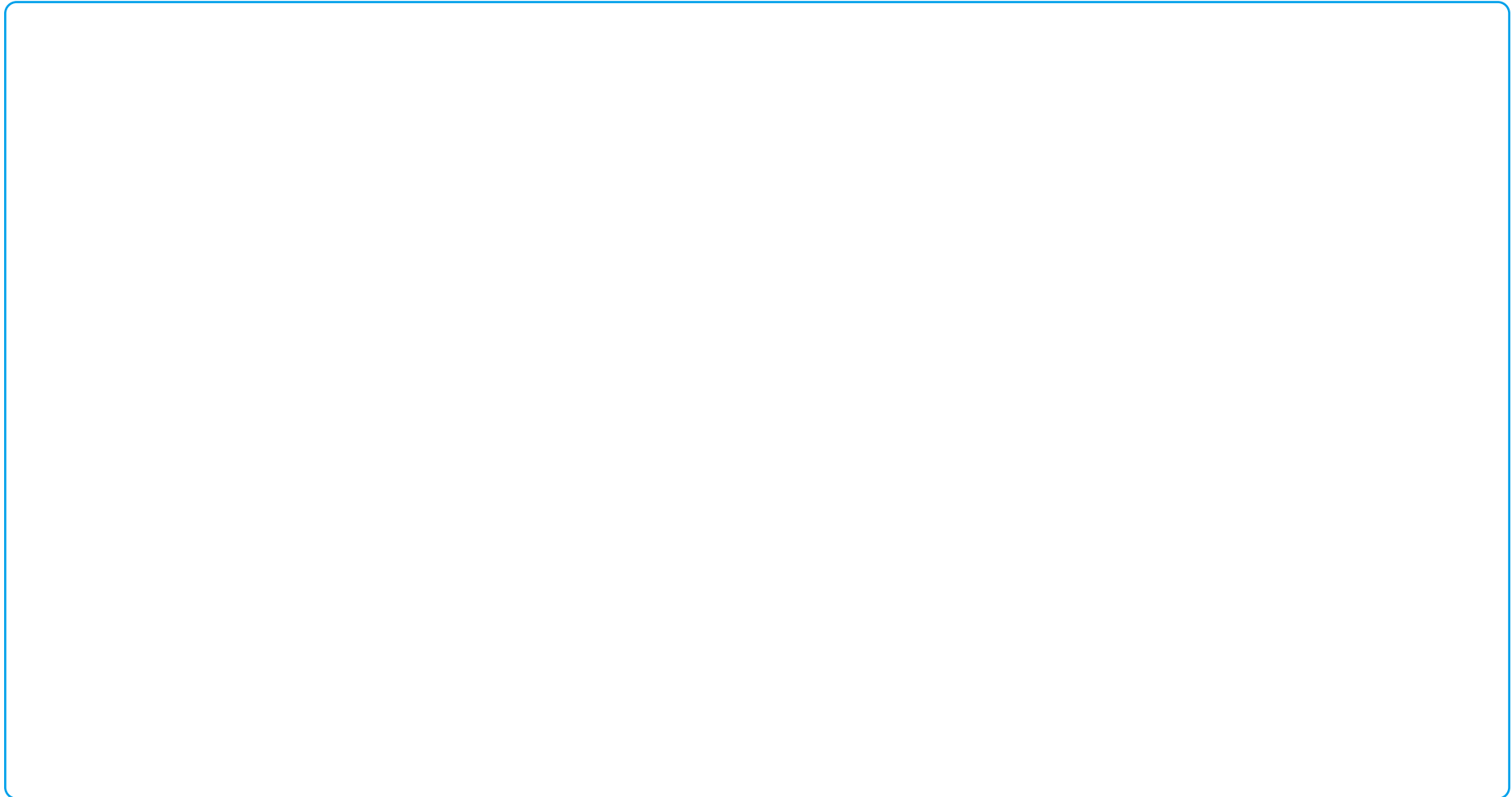


そこに行き着くための
(又はそこから外れないための)

目印

その目標を立てなかったら起こらなかったことの、
実現可能性が最大化すること

2019年の年間目標を立ててみましょう



けっきょく目標達成するか否かは、
“**どれだけ行動したか**”にかかっている。

大量行動 を意図的に取るのがキモ！

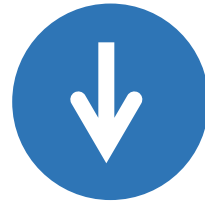
04

マイ手帳のすゝめ

自分の目指す未来像や現在のライフステージ、
行動の癖、課題等に応じて、
“自分仕様”にカスタマイズされた手帳

自分に手帳を合わせるという発想

1. **手帳カバー** (バインダーや表紙)
2. **リフィル** (どんなリフィルを組み合わせで綴じるのか?)
3. **リフィルテンプレート** (テンプレート自体の自作)

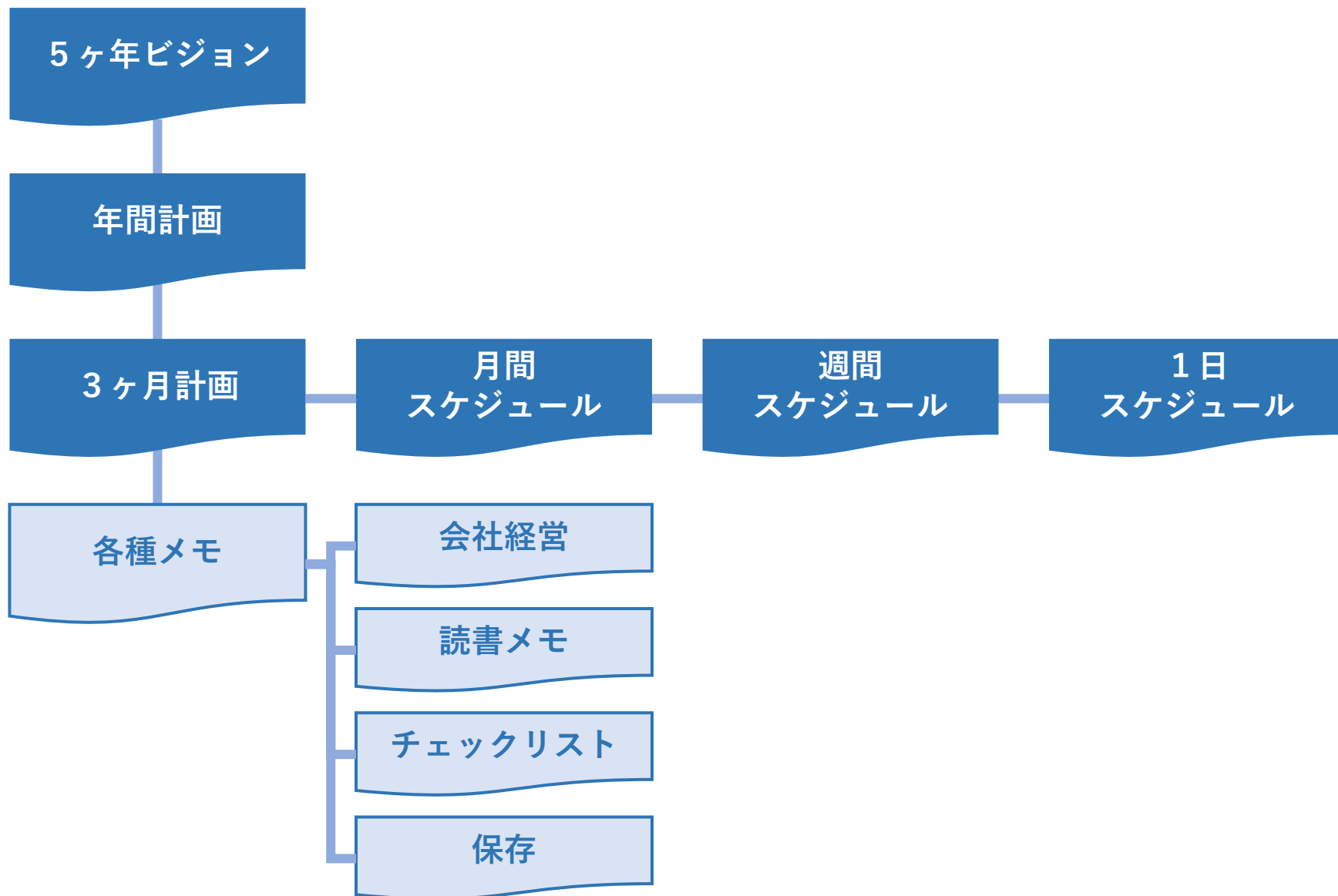


自分に**じっくりくる手帳**になると、
毎日の充実度が変わります！

05

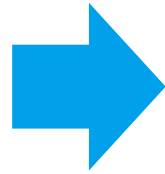
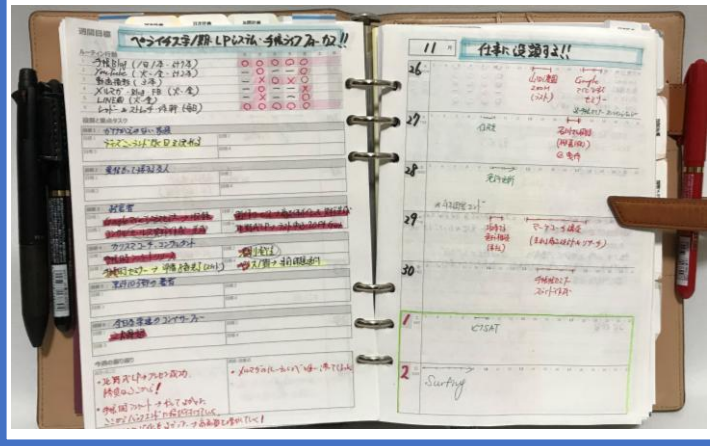
高田の手帳

高田の手帳の大まかな構成

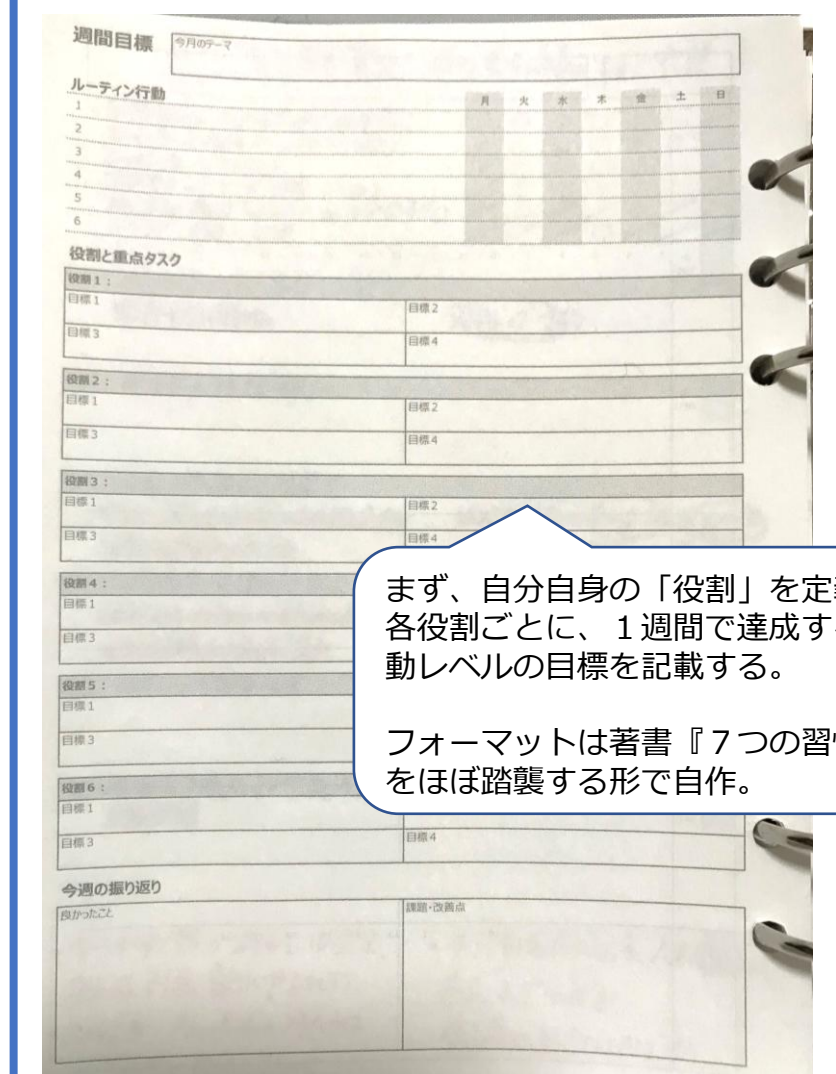


週間スケジュール

Overview



Close up



< Point >

- 使用目的は、“週次単位”における行動マネジメント
- “自分が担う役割（又は目指す役割）”ごとに、この1週間でやる。行動レベルの目標を明確にし、その目標達成のための時間の使い方をスケジュールリングする。

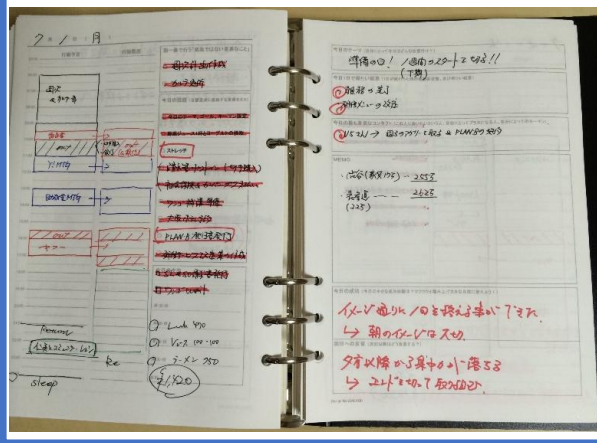
※目標設定シートは著書『7つの習慣』を参考に自作

まず、自分自身の「役割」を定義。各役割ごとに、1週間で達成する行動レベルの目標を記載する。

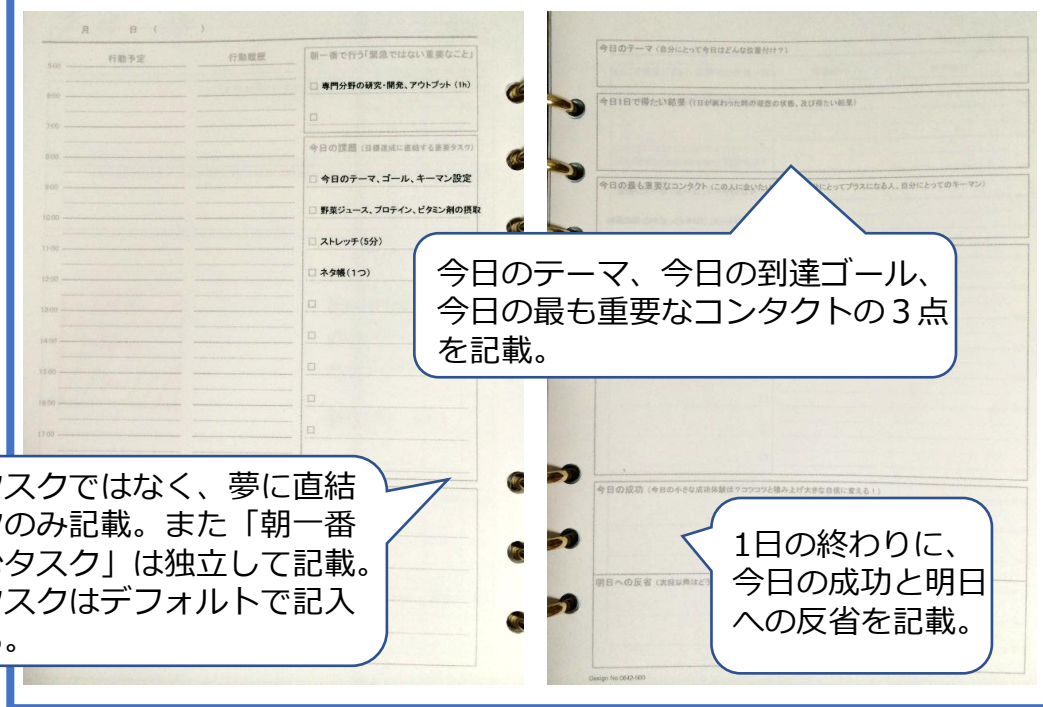
フォーマットは著書『7つの習慣』をほぼ踏襲する形で自作。

1日スケジュール

Overview



Close up



今日のテーマ、今日の到達ゴール、今日の最も重要なコンタクトの3点を記載。

業務的なタスクではなく、夢に直結するタスクのみ記載。また「朝一番で取り組むタスク」は独立して記載。ルーチンタスクはデフォルトで記入されている。

1日の終わりに、今日の成功と明日への反省を記載。

< Point >

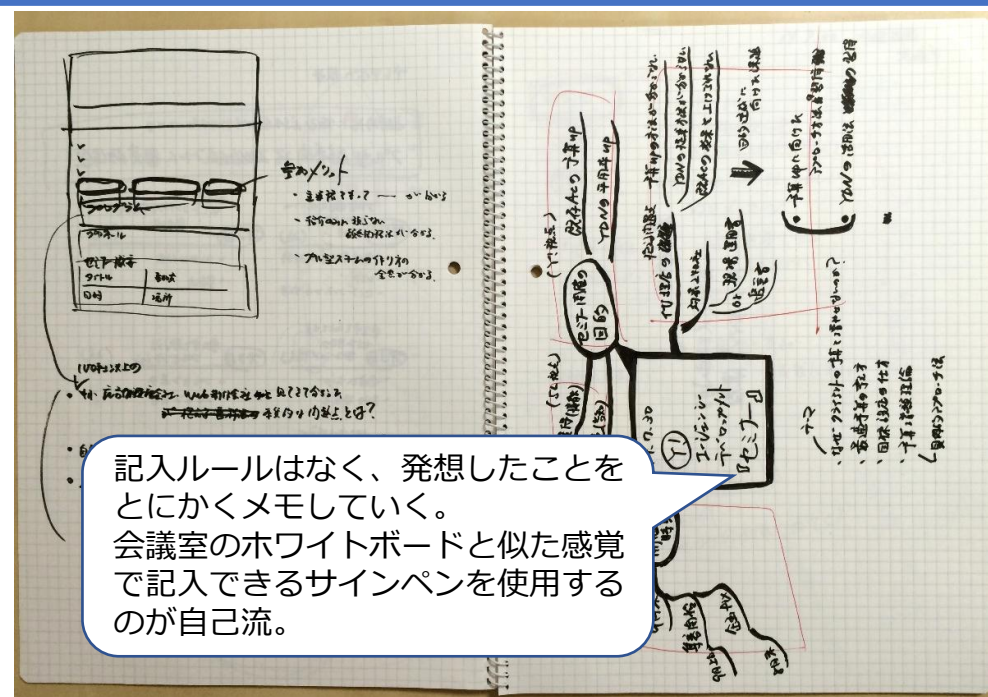
- 使用目的は、“1日の質”の向上
- 予めその日に目指す到達ゴールを明確にするとともに、夢の実現に向けて必要なタスクを明確にし、それを潰しにかかる
- 上記目的のために独自で開発した自作リフィル

アイデアノート

Overview



Close up



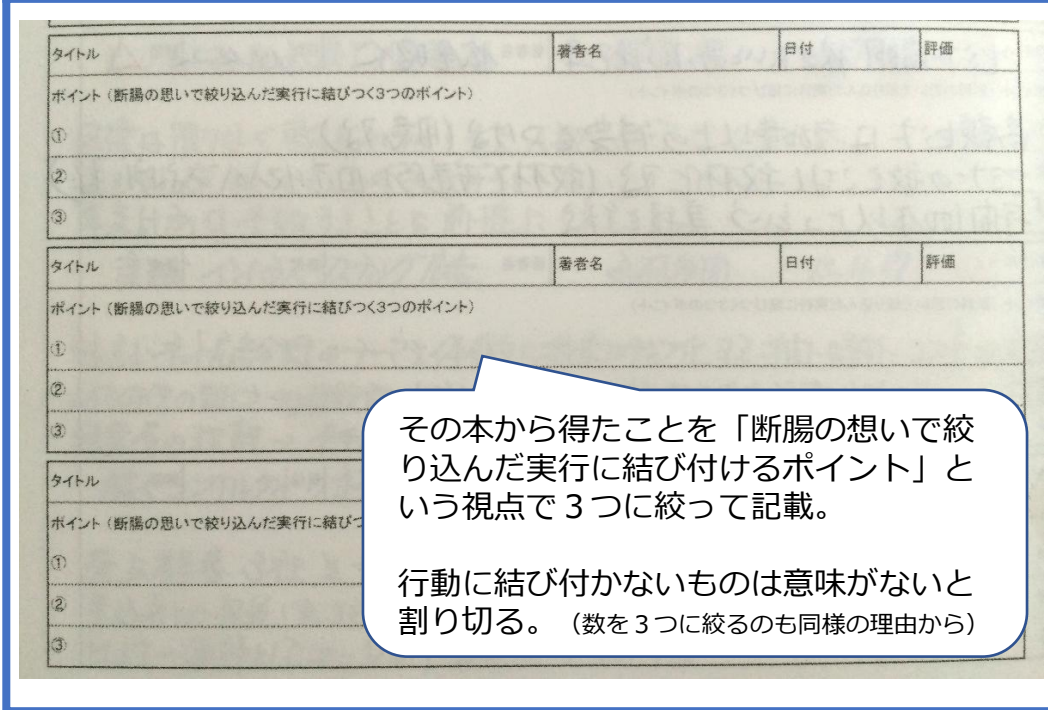
< Point >

- 使用目的は、**アイデアの発想**、及び**アイデアのストック**
- 考え事をする際に使用するが、特段記入ルールは設けず、書きたいことを書く。会議室に設置されているホワイトボードを持ち運ぶ感覚に近い
- ここから自社の主力サービスが生まれたことも多々あり

Overview



Close up



< Point >

- 使用目的は、**読書で得た知識・アイデアの行動への転換**
- あくまで読書は投資であると位置付け、その本から得られたこと、特に“**自身の行動に結び付けるべき学び**”を記入する
- 本を“**読みっ放し**”にしないために作成した自作リフィル

06

ゼツタイ目標達成のための 5つのマインドセット

その1

まず、やってみる

その2

60点主義 で行動する

その3

常に **一挙両得** を狙う

その4

最低でも3ヶ月は、
黙々と続ける

その5

仲間（支援者・応援者）

を持つ

今日のセミナーの学びや気づき、決意を整理しましょう。

※別紙をご活用下さい

手帳で人生を変えたい人のための会員制勉強会

My

手帳倶楽部

起業・副業

業績・収入UP

資格取得

習慣化

『My手帳倶楽部』とは？

『**My手帳倶楽部**』は、

「**1冊の手帳で夢・目標の実現に向けて、
ワクワクした毎日をデザインする！**」

をコンセプトとした手帳好きの集まる**会員制勉強会**です。

月に1度、セミナーに参加する程度の投資額で、
手帳ライフコーチ高田晃と共に「**学び**」と「**実践**」を促進することができます。

このような方におススメします

- 毎年手帳は買うけど**長続き**しない
- 自分ならではの**手帳活用法**を確立したい
- 毎日ワクワク、**充実した日々**を過ごしたい
- 計画性と行動力をつけて、**起業・副業**を実現したい
- 目標達成力をつけて、**業績UP・収入UP**を実現したい
- 良いことを**習慣化**して、日々の生活を前向きにしたい
- **自己啓発本**は読みまくったのに変わらない
- 変わりたいと思っているけど、**何をすれば良いか分からない**
- **やりたいこと**が見つからずに悶々としている 等々・・・



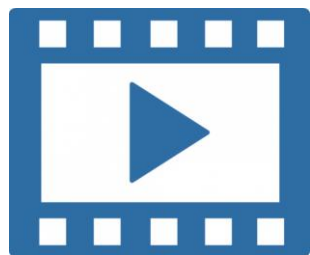
1. 定例会（オンライン&オフライン）

毎月1回（2時間）、その月のテーマに沿った**ミニセミナー**や**成果共有**、**事例共有**、**相談会**を行う、ちょっとしたグループコンサルティングです。月によって開催場所は変わりますが、**オンライン（zoom）**からの参加も可能&後から**収録動画の視聴**も可能です。定例会後は懇親会も実施！



2. 専用チャット

Facebookで専用グループをご用意します。チャット内では、いつでも相談や質問などを常時受け付け、「**学び**」と「**行動**」を促します。ともに成長していく仲間ができるコミュニティです。



3. 動画教材の提供

会員限定の動画教材を、常時ご視聴頂くことができます。教材の内容は、「**目標達成**」や「**起業・副業**」から「**手帳術**」まで、様々なテーマで適宜アップされていきます。



4. 高田自作の手帳テンプレート提供

手帳ライフコーチ高田晃が自作したリフィルテンプレートをデータ形式でダウンロードのうえ、ご活用頂けます。

「手帳に完成形はない」ため、リフィルテンプレートは随時開発されていきます。



5. オープンセミナー優待

高田晃が代表を務める（株）ラグランジュポイント主催のオープンセミナーに、優待価格でご参加頂くことができます。

定例会について

- 『My手帳倶楽部』のメインとなるのは、**月に1度の定例会**です。
- 定例会は毎月1回（2時間）、その月のテーマに沿った**ミニセミナー**や**成果共有**、**事例共有**、**相談会**を行う、ちょっとしたグループコンサルティングです。
- **オンライン（Zoomを使用）**での開催がメインとなりますが、その月によって東京、大阪、北海道など開催場所を変えるため**オフラインでの参加&交流**も可能です。
- オフライン・オンラインともに、**途中参加**や**途中退室**も自由な、気軽な形式の集まりとします。
- また、参加が難しい回があっても、**収録動画**を後からお届けしますので無駄になることはありません。

定例会のスケジュール

直近3ヶ月の開催スケジュールは、以下の通り予定しています。

開催日時	開催地	ミニセミナーのテーマ
2019/1/27（日）15:00～17:00	東京	2019年は絶対達成！年間目標&行動計画の立て方とコツ
2019/2/24（日）15:00～17:00	東京	なりたい自分になる「マイ手帳」の作り方・実践ワーク
2019/3/20（水）18:00～20:00	大阪	1日5分、1枚の手帳リフィルで1日の生活を充実させる方法
2019/4/25（木）18:00～20:00	北海道	目標達成のためのルーティン&ToDoリストの作り方
2019/5/24（金）18:00～20:00	東京	無理なく実践する「早起き」の習慣化


※開催地、及びミニセミナーのテーマは予定のため、変更になる場合があります

※オンラインでご参加の方には「Zoom」をご使用頂きます。

※受講する際のデバイスは、パソコンをお勧めします。

※オンラインセミナーを受講する際の通信費等は受講者ご自身でのご負担となります。

 入会金：~~10,000円~~ 0円

 月額会費：4,980円（税込）

※学生は2,980円（税込）* 事前に学生証を要確認

※クレジットカード決済となります（自動引落し）

得られるもの

1. 月1回の定例会（講師：高田 晃）
2. Facebook専用グループでの質問・相談・状況共有
3. 動画教材の視聴
4. 高田自作の手帳テンプレート（リフィルデータ）提供
5. オープンセミナーの優待

12月末までにお申込み頂いた方には、特典として「特別対談動画」をプレゼント致します。

特別対談インタビュー

『できるビジネスマンの手帳の中身と活用法』

ゲスト：日向 陽一氏



ゲストプロフィール



日向 陽一 (ひゅうが よういち)

ビューティフルカップル
カウンセリング 代表

夫婦関係修復カウンセラー

従業員数2万人の外資系企業で、トップ営業・管理職として活動した後に、2010年に起業。

現在は、離婚の危機、別居状態などにある夫婦関係の修復を専門としたカウンセラーとして活動する。

ネットラジオBBN「聖書に学ぶ夫婦円満」毎週土曜放送中。
ケーブルテレビCGNTV「キボウのトモシビ」出演。