

成績・収入UP

資格取得

習慣化

起業・副業

ワークライフバランス

手帳で実践する 人生設計

セミナー

書くほどに“理想の^{ジブン}人生”へどんどん近付く手帳の活用法とは？

本日のゴール

単なるスケジュール管理に留まらない

理想の人生をつくる手帳の使い方

について知る！

自己紹介

高田 晃

Hikaru Takada

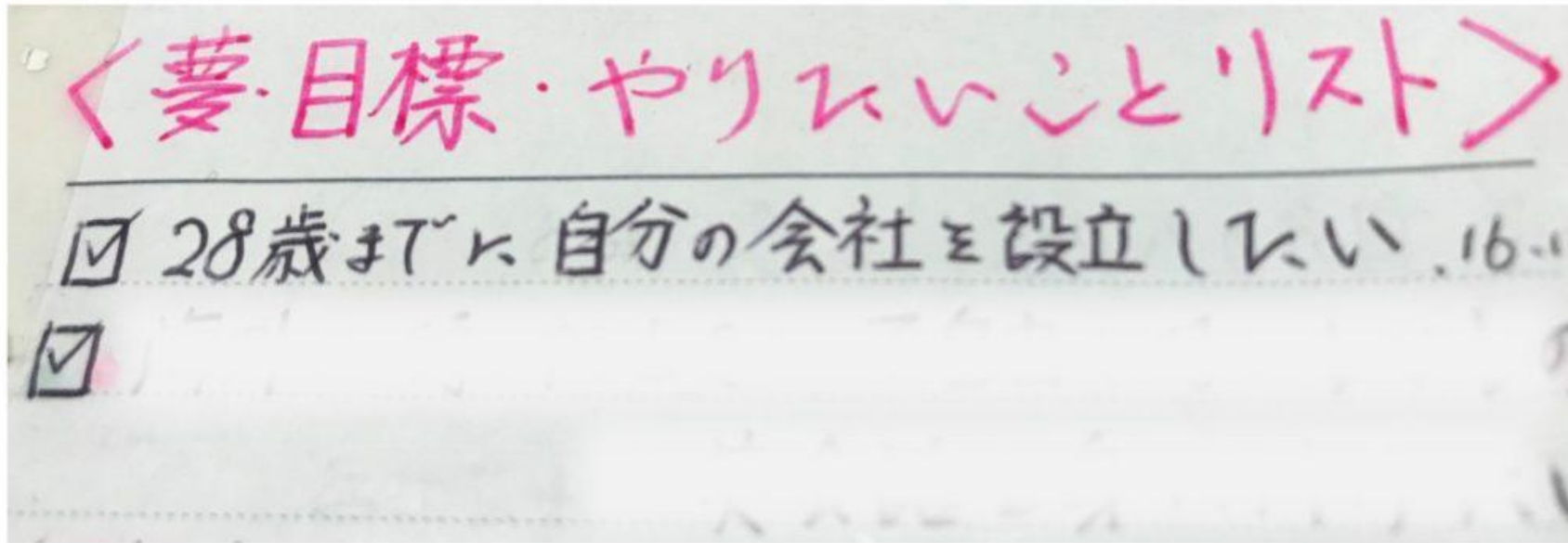
手帳ライフコーチ

一般社団法人 日本手帳マネジメント協会 代表理事

株式会社ラグランジュポイント 代表取締役社長



僕が手帳で実現した夢（一部）



僕が手帳で実現した夢（一部）



90日で結果を出し、
5年先も使える!

小さな会社 ネット集客の 鉄則

Web Marketing
for Small Companies
高田 晃

短期で集客10倍以上、
売上3倍増の
「弱者の戦略」

ウェブ予算
月30万円未満の
中小・零細企業
限定!

クロスメディア・アプリケーション

ネット集客の やさしい教科書。

小さな会社がゼロから最短で成果をあげる
実践的Webマーケティング

高田 晃 著



低予算で実現できるネット戦略の立て方から
Webサイトの制作、YouTube動画、ブログ、
SNS、ネット広告の活用まで!

小さい会社には
小さいなりの戦い方がある。

MdN
エムティエヌコーポレーション

the Notebook to Make Your
Dreams Come True


手帳で 夢をかなえる 全技術

日本手帳マネジメント協会 代表理事
高田 晃
Hikaru Takada

〈他人と幸福度を
比較しない〉 〈仕事の結果に
つながる〉 〈プライベートが
充実する〉

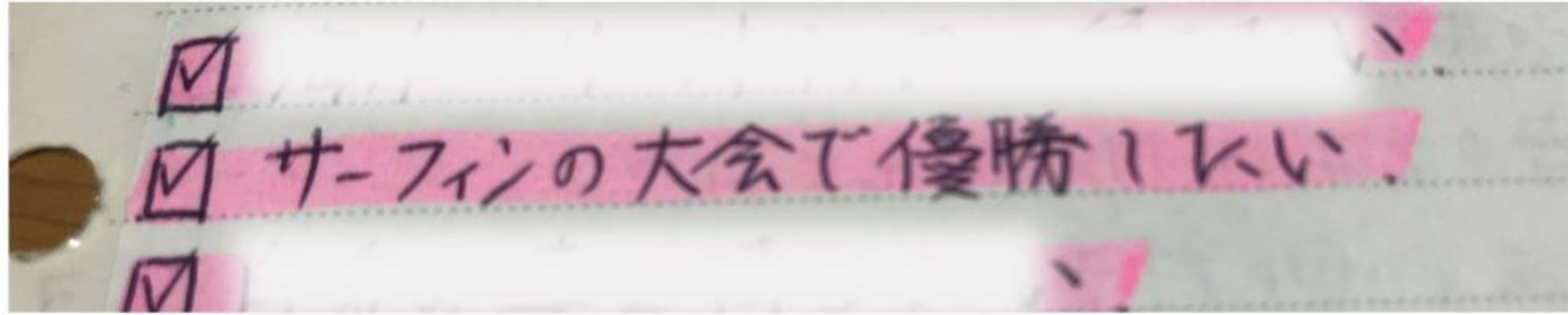
もう遠回りしない、
迷わない!

人生をデザインし 明日を変える 最強スキル全網羅



明日書出版社

僕が手帳で実現した夢（一部）



これからご紹介する方法による成果例（一部）

- ✓ 手帳を使い始めて1年たらずで**収入が2倍**に！
- ✓ 自身の経営する会社が**過去最高の売上記録**を達成！
- ✓ 仕事が上手くいくようになり、**会社で昇格**！
- ✓ ビジネスプラン・コンテストで**最優秀賞を受賞**して**起業**！

- ✓ 夢だった**セミナー講師**としてデビュー！
- ✓ 難関国家資格に**合格**！
- ✓ 早起きが**習慣**になった！
- ✓ うつ病を克服して、**社会復帰**を果たした！ ・ ・ ・ 等々

手帳というツールを活用することによって、
自分の人生を 自らが思い描くようにデザイン していける

手帳を使った“人生設計”



“**ありたい姿**”を実現するための
自己管理ツール



手帳の役割（具体的なイメージ）

- 自分の大切な人生観は？
- 一度きりの人生をどうしたい？



1年後

5年後

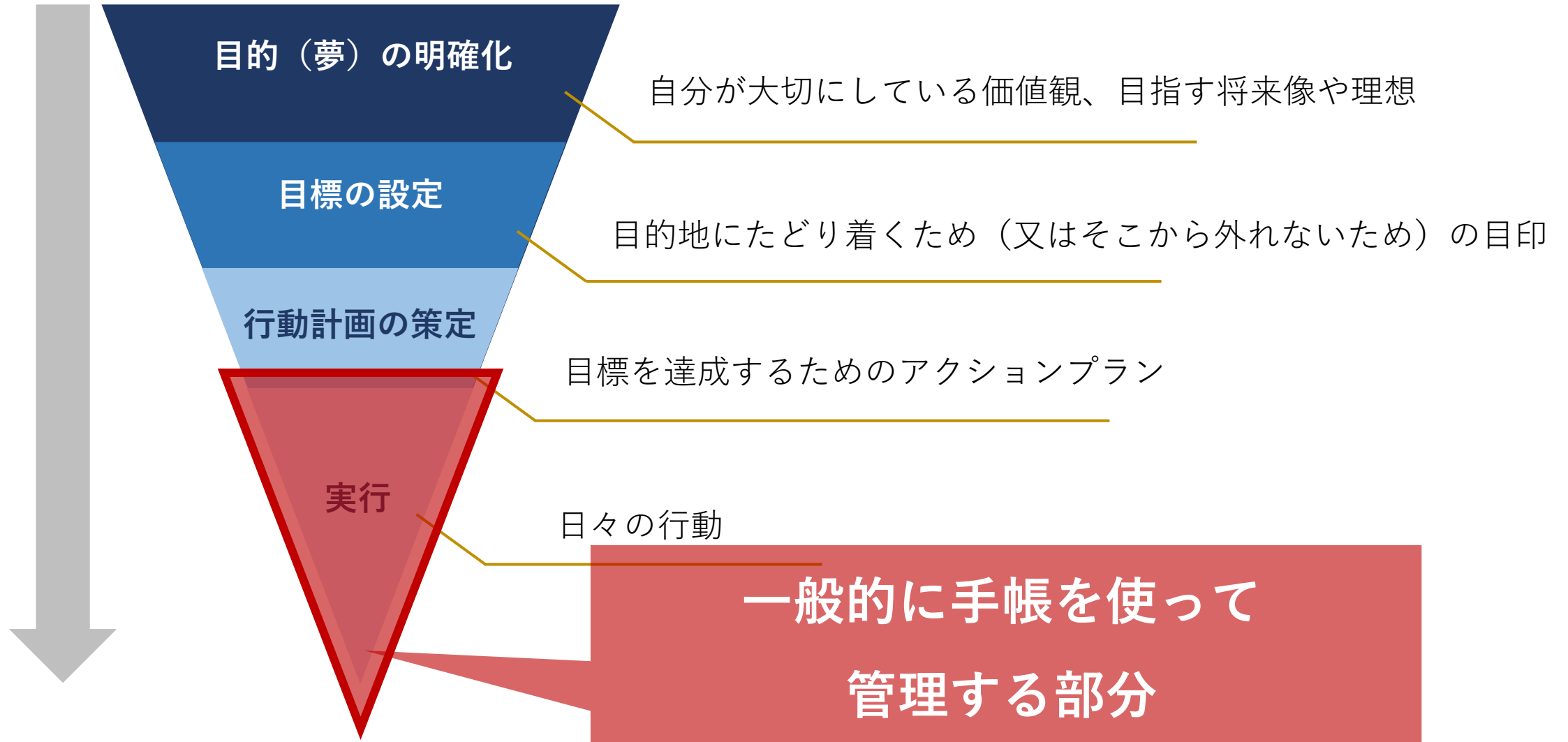
10年後

理想の将来像
(在りたい姿)

- 今年の目標は？
- 今週やるべきコトは？
- 今月やるべきコトは？
- 今日やるべきコトは？

これら全てを「1冊の手帳」で管理

夢を叶えるための「原理原則」





“夢を叶える人生設計”の

最初の一步

年収3,000万の多忙人

- ・ 年収3,000万円
- ・ 毎日深夜帰り & 早朝出勤
- ・ 休日は月2日ほど

or

年収300万の余暇リッチ

- ・ 年収300万円
- ・ 毎日家族で晩御飯 & 風呂
- ・ 週休2日

田舎で一軒家生活

- ・ 広い間取りの一軒家
- ・ 自然に囲まれた生活環境
- ・ 都内まで片道1.5 h 以上

or

都心でマンション生活

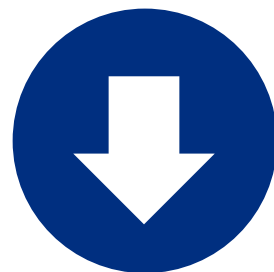
- ・ 賃貸マンション
- ・ 大都会での生活
- ・ 都内移動なら概ね片道30分

価値観を明確にする

自分の奥底にある**価値観**を明確にすることで、
将来設計や生き方に**指針（自分軸）**を持つことができる

「価値観」があやふやだと、どうなるのか？

他人と比べて幸福度を測ってしまう



「他にもっと幸せになれる方法があるのでは？」

と目移りしてしまう。

“自分軸”を持つことが、**本当の豊かさ**を掴むカギ

自分のもつ**価値観を明文化**したもの。
人生をデザインするうえでの**土台**となる。

凡事徹底

小さな努力を馬鹿にしない。

小さな事をコツコツと積み重ねることが、
大きな事を成し遂げる唯一の近道。

筋斗雲に乗れる人間になる

真心をもち、誠実かつ真面目に生きる。迷ったときは、
「親や子供に胸を張って説明できるか？」で判断する。

カッコ良く生きる

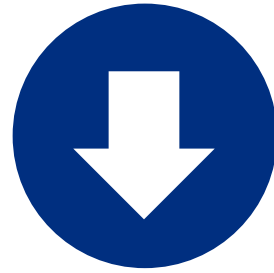
仮に、どこかで誰かに見られていたとしても恥ずかしくない
生き方、胸を張れる毎日の過ごし方を心掛ける。

人に見られているときと、そうでない時とで
言動が異なるのはダサいこと。

中小・零細企業に誇りを持つ

誰しもが知っている大手・有名企業を顧客とすることによりも、
苦境に立たされている“小さな会社”を支援先とし、
業績向上に貢献することにやりがいと誇りを持つ。

生きていくうえでの **指針** を持てる



- 自分らしい人生を**計画**しやすくなる
- 人生の**様々な場面での選択**に、迷い難くなる
- 言葉や行動に**一貫性**が生まれる
- 周囲からの**信頼感**が増しやすくなる (**芯のある人間**に見える) 等々

会社経営における

経営理念

価値観を明確にする ワーク

自分の人生において

“自分が大切にしたいと思うこと”

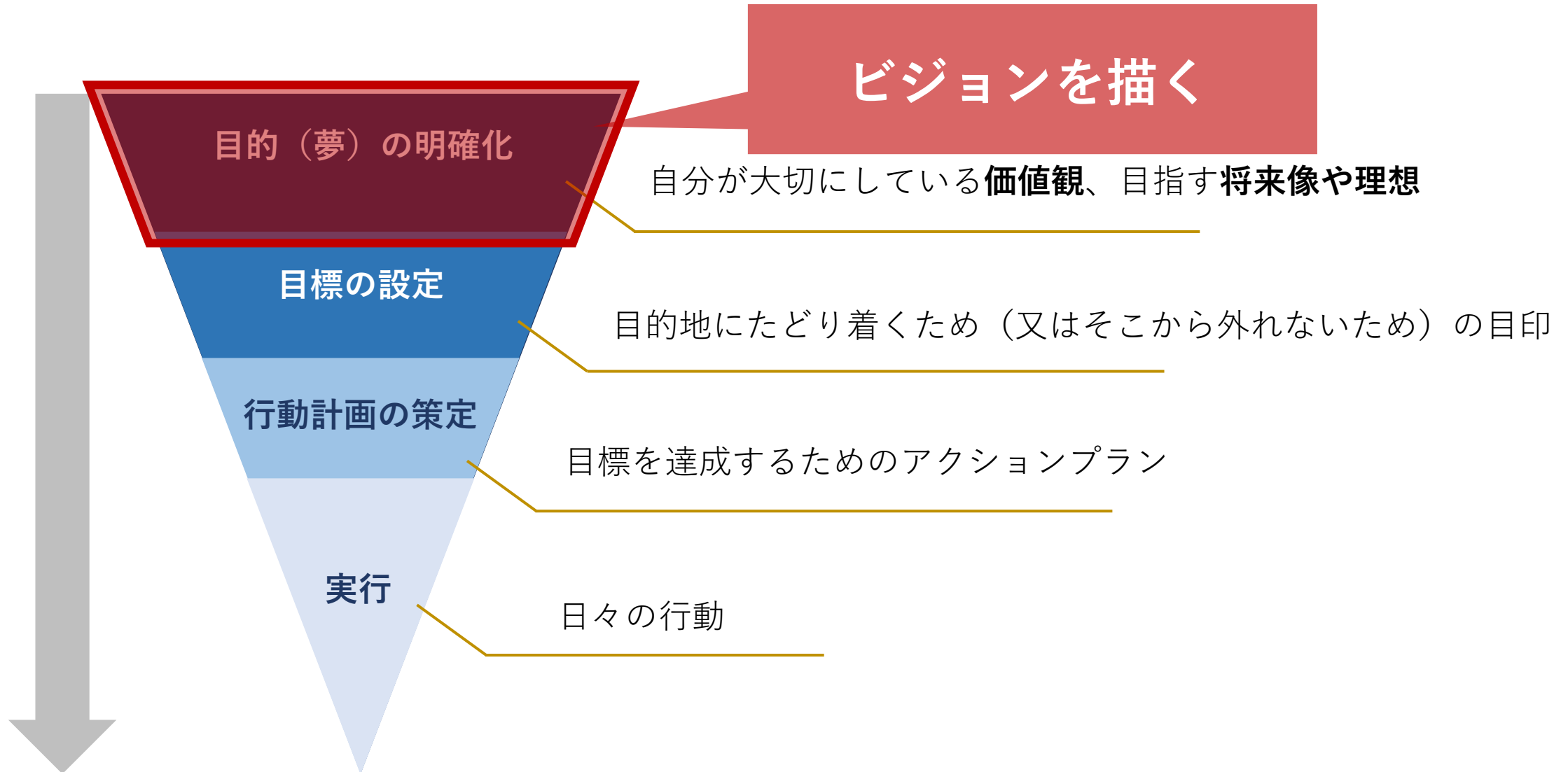
を**単語**であげてみましょう

誠実、笑い、プロ意識、健康第一 etc . . .

手帳で“ビジョン”を描く



“ビジョン”の位置付け



理想の未来像

あなたが長期的にどうなりたいかを
具体的にフルカラーで描いた未来像

経営（事業）計画における

中長期構想

人は「自分で思い描いた人」以上にはなれない

ただ何となく陸上競技をやっていて、
「気付いたらオリンピックでメダルを獲得していた」
なんてメダリストは1人もいない。

社長は自らの意思において、**我社の将来像**を
どうしたいのか、**どのような未来を築くのか**を決定し、
これを社員に対して宣言し、その協力を求めるべきである。

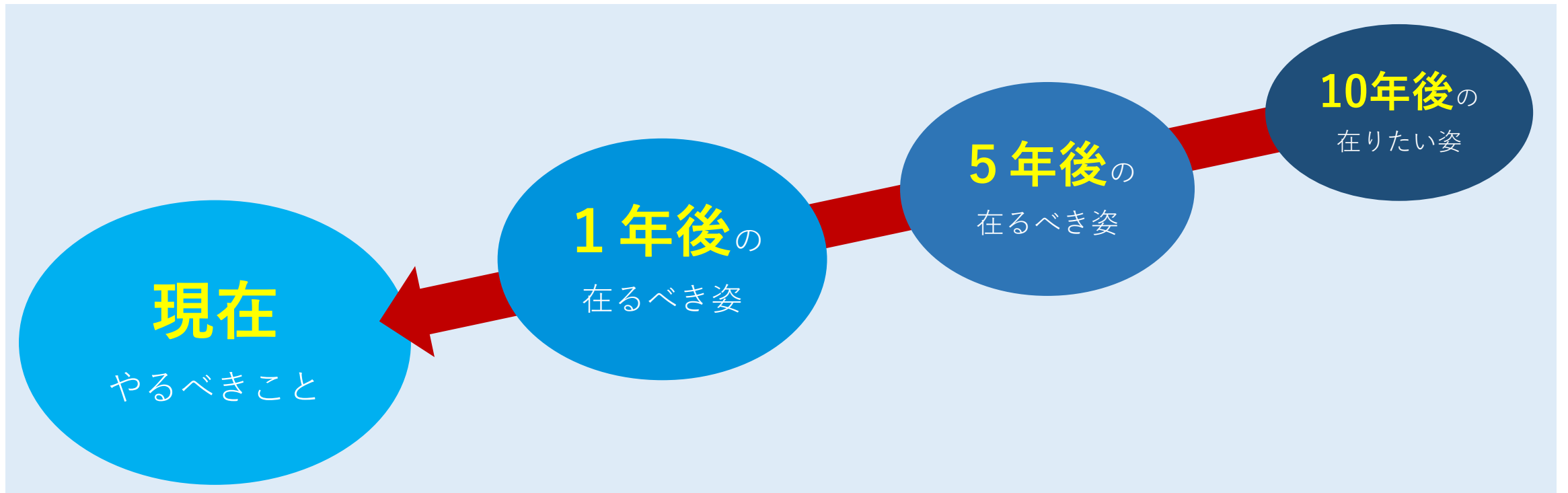
(中略)

社長が何をおいてもやらなければならないのは、
我社の未来設計である。これを「**経営計画**」に明文化し、
内外に宣言するほど大切なことはないのである。

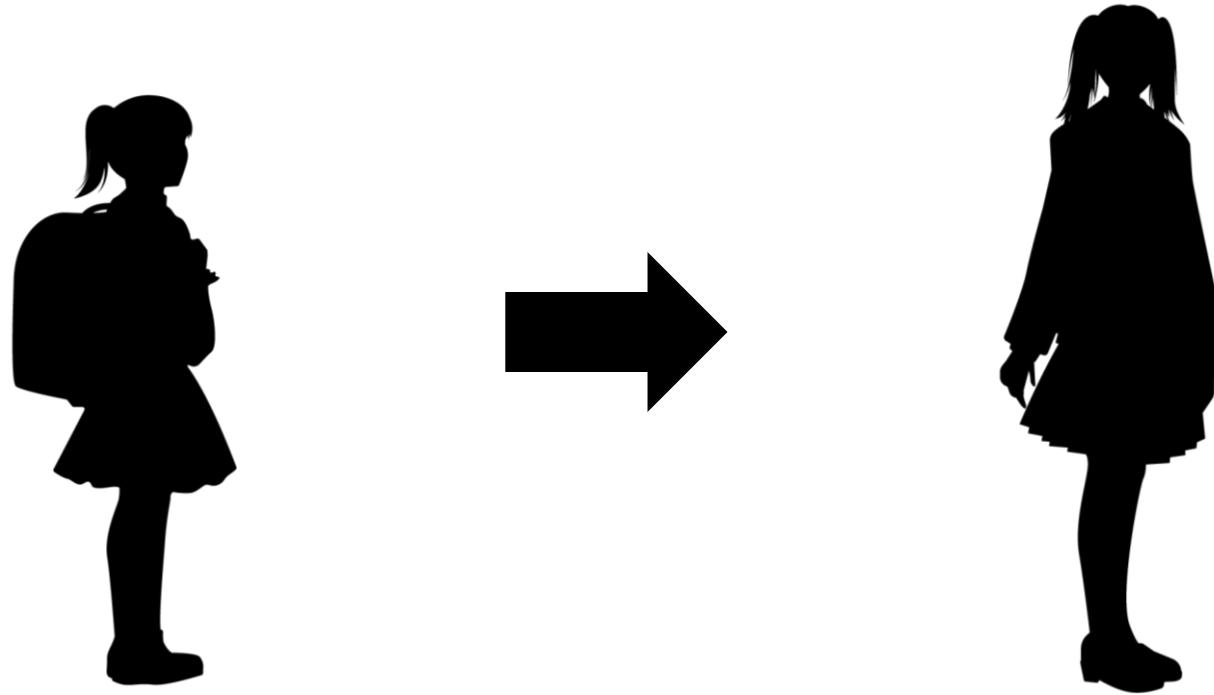


一倉 定 氏

将来どう在りたいかで、**今どう在るべきか**が決まる



ex. 中学受験



受験を見据えて“**今の過ごし方**”が変わってくる

ビジョンの「描き方」

年次		1年後 2021年末	3年後 2023年末	5年後 2025年末	10年後 2030年末
年齢	自分	48歳	50歳	52歳	57歳
	妻	46歳	48歳	50歳	55歳
	息子	18歳	20歳	22歳	27歳
	娘	15歳	17歳	19歳	24歳
役割（1） 家族					
役割（2） 友人					
役割（3） 経営者					
役割（4） ゴルファー					
役割（5） その他					

ビジョンの「描き方」 (記載例)

年次	1年後 2021年末	3年後 2023年末	5年後 2025年末	10年後 2030年末
役割 ビジネス パーソン	<ul style="list-style-type: none">・年収700万円・5人の部下を統率・会社主催の講演会で講師として登壇	<ul style="list-style-type: none">・年収1,000万突破・マネージャーとして2つの部門を統率・起業準備開始 →経営塾に参加・ビジネス面のメンターを見つける	<ul style="list-style-type: none">・コンサルタントとして独立起業・品川近辺に事務所を構え、週3日通勤それ以外は自宅で仕事&外回り・ホームページ開設	<ul style="list-style-type: none">・年商3,000万突破・自分+従業員3名・セミナー講師として全国を駆け回る →月2~3本登壇

具体的に書くほどGood!

何度“作り直し”してもOK！

(一度で完璧なものができる訳ではない)

- ✓ できれば、**月に1回**は見返す
- ✓ 手帳を新しくする機会 (**年末年始**) に見直す

手帳で“計画”を立てる



自己マネジメント型手帳の「体系」

価値観・ビジョン

年間目標・計画

3ヶ月目標・計画

月間目標・計画
(マンスリー)

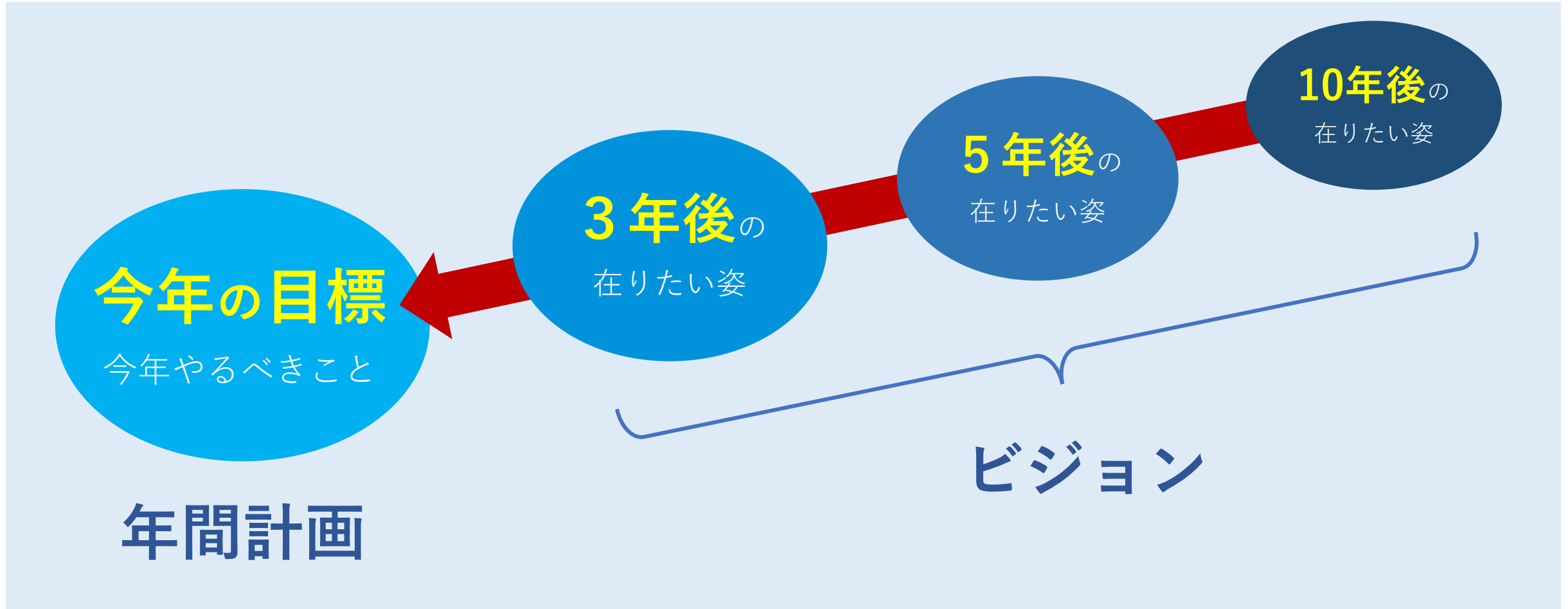
週間目標・計画
(ウィークリー)

1日の目標・計画
(デイリー)

水は上から下に流れる

という原則

ビジョンをもとに、**1年間の計画**を立てる



- 今年には家族の時間を大切にしてお過ごし！
- 今年にはダイエットに成功する！
- 今年には部下の育成に注力する！

これらは全て

目標ではなく**スローガン**（意気込み）

目標には、“数字”を含める

- 12月末までに10キロ痩せてダイエットに成功する！
- 9月末までに、部署内で3人以上をリーダー職に昇格させる！
- 12月末までに、2泊3日以上家族旅行に2回以上行く！



稲盛 和夫 氏

「楽観的に**構想**し、
悲観的に**計画**し、
楽観的に**実行**する」

もっと深く学びたい方は・・・

the Notebook to Make Your
Dreams Come True ♪



手帳で 夢をかなえる 全技術

日本手帳マネジメント協会 代表理事
高田 晃
Hikaru Takada

〈 他人と幸福度を
比較しない 〉 〈 仕事の結果に
つながる 〉 〈 プライベートが
充実する 〉

もう遠回りしない、
迷わない!

人生をデザインし 明日を変える 最強スキル全網羅



YouTubeチャンネルでも学べます

5:04 北村花紀の生活ナビ 達人に学ぶ! 人生を豊かにする手帳術

ただいま! テレビ

失敗しない
手帳の選び方

手帳の強化書

YouTube 手帳の強化書

最後に・・・

1度切りの人生、悔いの無いように
自らの手でデザインしていきましょう！