

☪ 手帳コーチ養成講座



# 人生理念を定める

～ ビジョンの明確化 ～

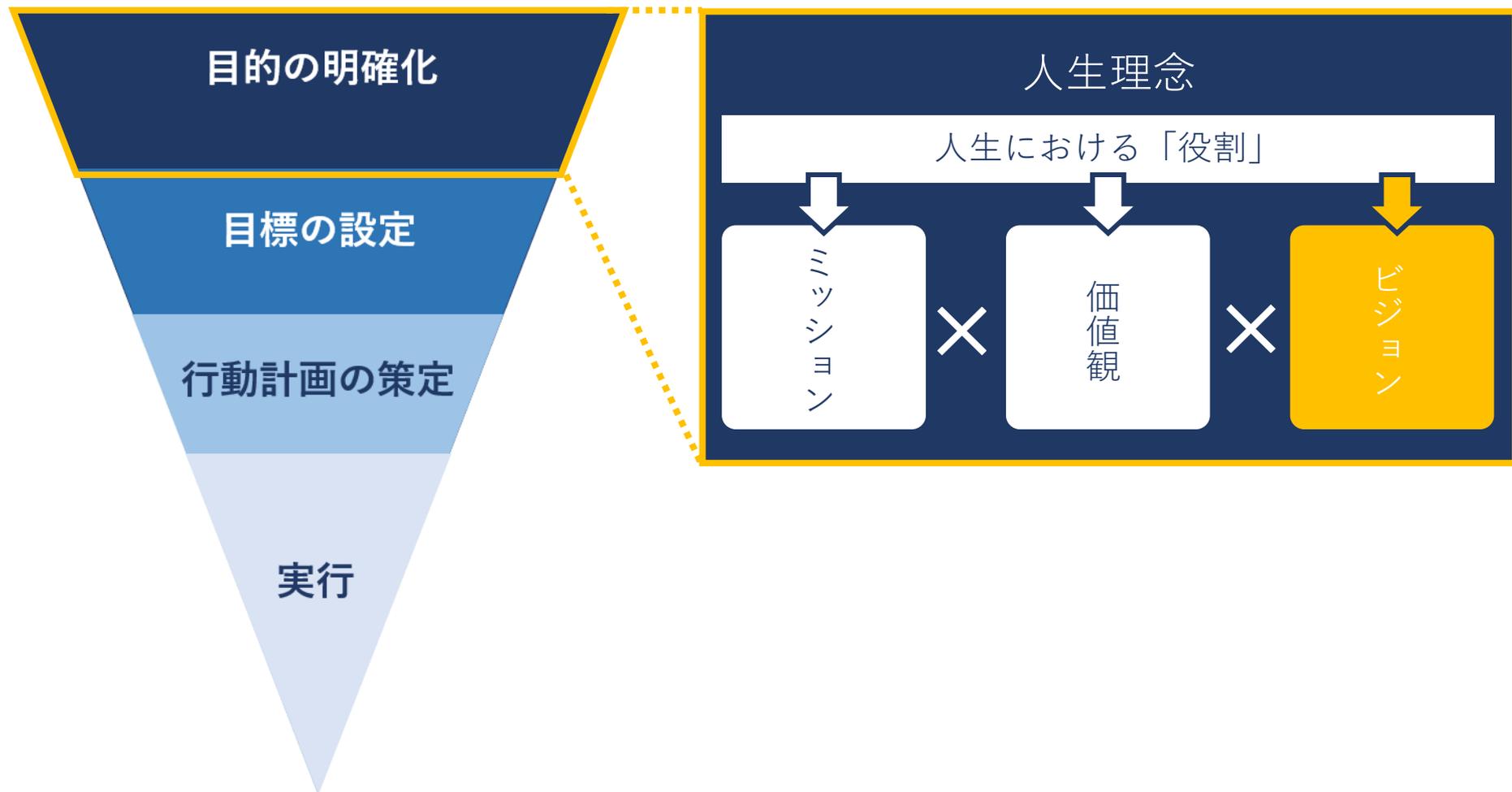
Association

人生理念を定める > ビジョンの明確化

**【Prologue】**

**ビジョンを描く目的**

# 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の姿

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。

## 【参考】 会社経営におけるビジョン

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）

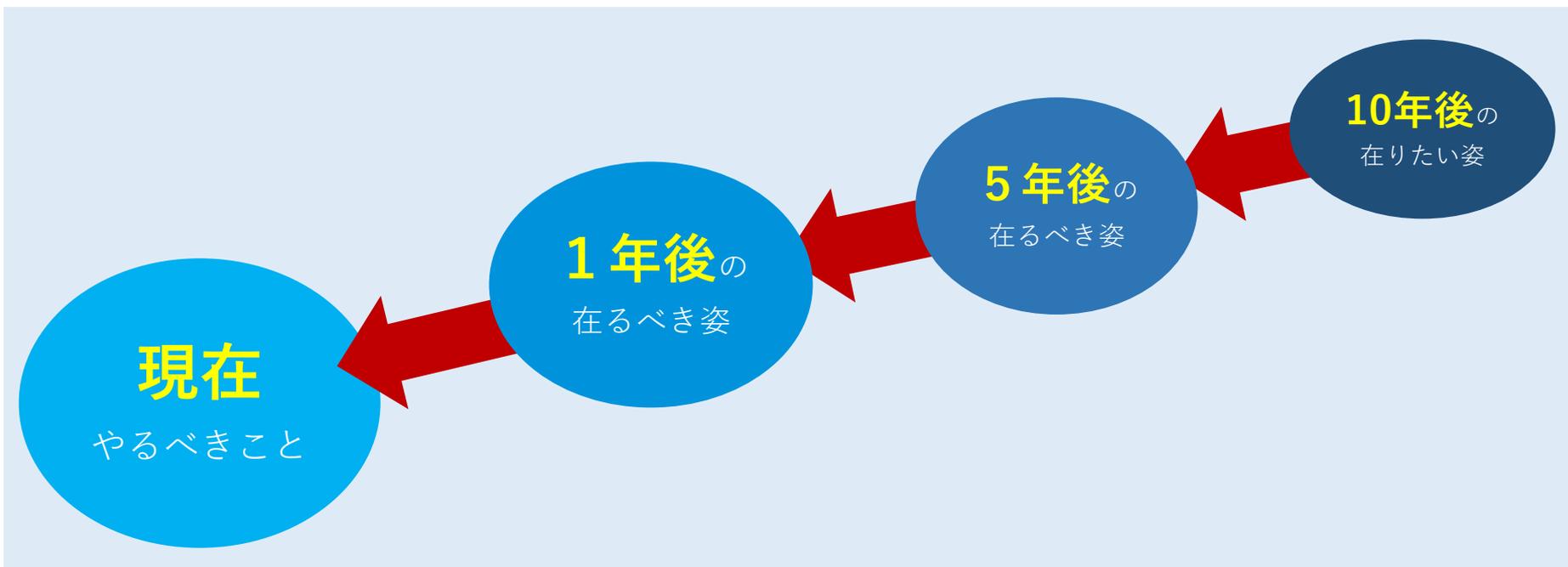


一倉 定 氏

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。

# ビジョンを描くことの「本質」

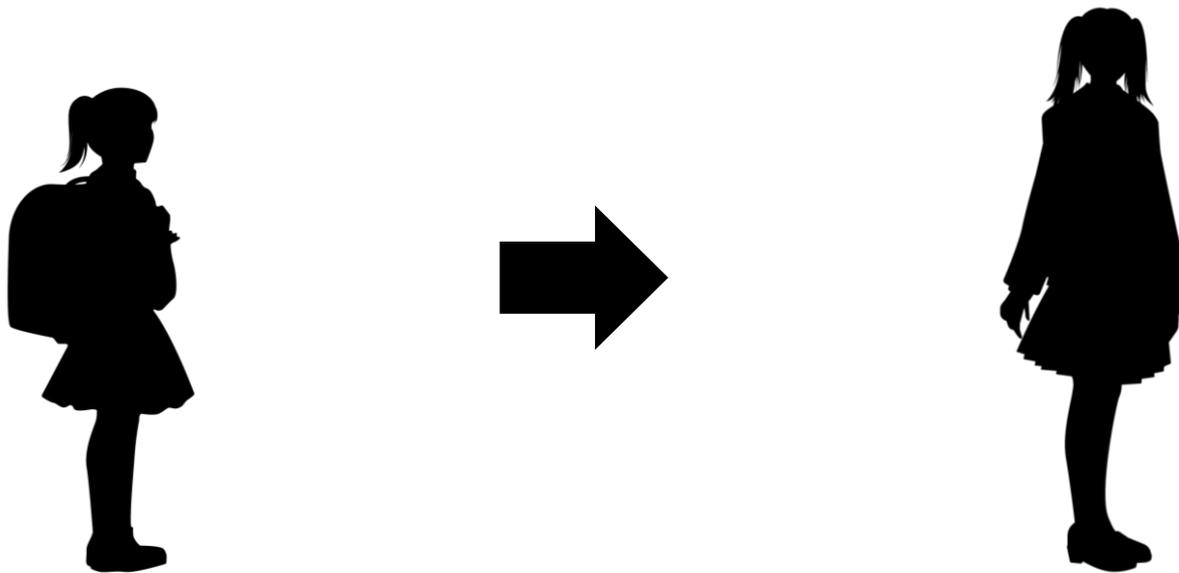
将来どう在りたいかで、**今どう在るべきか**が決まる



未来像を明確にすることで逆算的に**“現在やるべきこと”**が定まる  
つまり、未来を描くことの本質は**“今の生き方”**を定めること

# ビジョンを描くことの「本質」

ex. 中学受験



受験という「将来」を見据えて  
“今の過ごし方”が決まってくる

## 【参考】イチロー選手の作文

### 僕の夢

僕の夢は一流のプロ野球選手になることです。

そのためには中学、高校と全国大会に出て活躍しなければなりません。活躍できるようになるためには練習が必要です。僕は三才の時から練習を始めています。三歳から七歳までは半年くらいやっていましたが、三年生の時から今までは三百六十五日中三百六十日は激しい練習をやっています。

だから、一週間中で友達と遊べる時間は五、六時間です。そんなに練習をやっているのだから、必ずプロ野球の選手になれると思います。そして、その球団は中日ドラゴンズか、西武ライオンズです。ドラフト入団で契約金は一億円以上が目標です。僕が自信のあるのは投手か打撃です。

去年の夏、僕たちは全国大会に行きました。そしてほとんどの投手を、見てきましたが自分が大会ナンバーワン選手と確信でき、打撃では県大会四試合のうちホームラン三本を打ちました。そして全体を通じた打率は五割八分三厘でした。このように自分でも納得のいく成績でした。そして僕たちは一年間負け知らずで野球ができました。だからこの調子でこれからがんばります。

そして、僕が一流の選手になって試合に出られるようになったら、お世話になった人に招待券を配って応援してもらおうのも夢の一つです。

とにかく一番大きな夢は野球選手になることです。

# 最終的なアウトプット ～10年後までの将来像をまとめる～

年次		1年後 2022年末	3年後 2024年末	5年後 2026年末	10年後 2031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	<ul style="list-style-type: none"> <li>子供の行事にすべて参加</li> <li>2泊以上の家族旅行に行く</li> <li>貯蓄〇〇万円</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族でハワイ旅行に行く</li> <li>貯蓄〇〇万円</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>両親も含めた家族で国内旅行1回、海外旅行1回</li> <li>貯蓄〇〇万円</li> <li>マイホーム購入</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>年末年始はハワイで過ごす</li> <li>貯蓄〇〇万円</li> </ul>	
役割 (2) 友人	<ul style="list-style-type: none"> <li>高校時代の同窓会を開催</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2ヶ月に1度、異業種交流会に参加</li> <li>毎月1回、ホームパーティーを開催</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>異業種交流会への参加(継続)</li> <li>自らが主宰者となって交流会を実施(→オンラインサロンの立上げ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自主宰の交流会→100人規模に</li> </ul>	
役割 (3) ビジネスパーソン	<ul style="list-style-type: none"> <li>年収700万円</li> <li>5人の部下を統率</li> <li>会社主催の講演会で講師として登壇</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>年収1,000万突破</li> <li>マネージャーとして2つの部門を統率</li> <li>起業準備開始 →経営塾に参加</li> <li>ビジネス面のメンターを見つける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コンサルタントとして独立起業</li> <li>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&amp;外回り</li> <li>ホームページ開設</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>年収3,000万突破</li> <li>自分+従業員3名</li> <li>セミナー講師として全国を駆け回る →月2~3本登壇</li> </ul>	
役割 (4) ゴルファー	<ul style="list-style-type: none"> <li>年1回、ゴルフコンペ参加</li> <li>週1ペースで打ちっ放しに通う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>年1回、ゴルフコンペ参加(継続)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>年1回、ゴルフコンペ参加(継続)</li> <li>平均スコア80以下</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>経営者同士のゴルフコンペを主宰</li> </ul>	
役割 (5) その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>5Kgダイエット(体重68Kg)</li> <li>英会話勉強スタート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>週1回、スポーツジムに通う</li> <li>ハーフマラソンに出場</li> <li>英会話 →外国人と立ち話できるレベル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>週1回のスポーツジム(継続)</li> <li>フルマラソンに出場 (5時間台で完走)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体重60キロ台キープ</li> <li>健康診断オールA</li> <li>英会話 →海外旅行で不自由しないレベル</li> </ul>	

# ビジョンを描く「3 + 1ステップ」

STEP

1

## 自己分析セルフコーチング

セルフコーチングから理想の将来を見出す

STEP

2

## 夢リストを作成する

やりたいことをリストアップして、理想の将来を見出す

STEP

3

## 年表に落とし込む

10年後までのビジョンを可視化する

STEP

+ 1

## フューチャーペーシング

ビジョンをより具体的に描いてアップデートする

人生理念を定める > ビジョンの明確化

**【Step 1】**

**自己分析セルフコーチング**

## 目標達成を支援するプロセス

対話を重ねることを通じて、クライアントが  
目標達成に必要なスキルや知識、考え方を備え、  
行動することを支援するプロセス

# そもそも、「コーチング」とは？

以下の内容を通じて、**なりたい姿**や**理想の姿**に近づくためのサポートを行っていくのがコーチングの役割（機能）である

- ゴール・目標を**設定する**サポート
- ゴール・目標達成度合いに応じた**進捗サポート**
- ゴール・目標から**日々のアクションへの落とし込み**のサポート
- ゴール・目標の**再設定や修正**
- ゴール・目標の達成度合いに対する**振り返り**

では、「セルフコーチング」とは？

## 自らをコーチングすること

自らがコーチでありクライアントでもあるという  
重複した役割を担い、**自問を重ねる**ことを通じて  
目標達成に必要なスキルや知識、考え方を備え、  
行動することを促進するプロセス

**Q1.** 直近10年間を思い返して、やり残したことや後悔を感じることは何ですか？

## ワーク

次の**質問**に答えてみましょう

**Q2.** Q1の内容を踏まえて、今後10年であなたはどんなことをやりたいですか？

Q3. あなたの望むライフスタイルはどのようなものですか？

(当てはまるものにを入れてみましょう)

- |                                     |                                    |                                     |
|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 安定した生活     | <input type="checkbox"/> 自然のままの生活  | <input type="checkbox"/> 現状維持的な生活   |
| <input type="checkbox"/> 尊敬される生活    | <input type="checkbox"/> 人に誇れる生活   | <input type="checkbox"/> 健康的な生活     |
| <input type="checkbox"/> 仕事中心の生活    | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活   | <input type="checkbox"/> 築き上げる生活    |
| <input type="checkbox"/> 人の模範となる生活  | <input type="checkbox"/> 他人と違った生活  | <input type="checkbox"/> 静かな生活      |
| <input type="checkbox"/> 落ち着きのある生活  | <input type="checkbox"/> 不安のない生活   | <input type="checkbox"/> 挑み続ける生活    |
| <input type="checkbox"/> 心穏やかな生活    | <input type="checkbox"/> 人と交流の多い生活 | <input type="checkbox"/> 団らんのある生活   |
| <input type="checkbox"/> 他人と共感しあう生活 | <input type="checkbox"/> 趣味に生きる生活  | <input type="checkbox"/> 働かなくてもよい生活 |

**Q4.** Q3を参考にして、あなたは将来どのような生活をした  
いと感じましたか？

**Q5.** あなたの理想の働き方、理想の職場はどのようなものですか？

**Q6.** あなたの理想とする人との関わり方はどのようなものですか？（家族・恋人・友人・同僚など、それぞれで考えてみましょう）

**Q7.** 今年のやり残したことは何ですか？

Q8. 自分の貯蓄残高が1億円あったら、明日から何をしますか？

Q9. 「こうなりたくない」という自分の将来の姿はどのようなものですか？

## ワーク

次の**質問**に答えてみましょう

**Q10.** Q9まで答えて感じたことや、気づきはありますか？

人生理念を定める > ビジョンの明確化

**【Step 2】**

**夢リストを作成する**

# 「夢リスト」を作成する

欲しいもの

Have

手に入れたいもの、  
所有したいもの  
[例] 家、車、服など

なりたいもの

Be

自分がどうありたいか  
[例] 料理上手、  
英語ペラペラ等

やりたいこと

Do

行ってみたいところ、  
経験したいこと  
[例] 海外旅行など

**できる・できない**は気にすることなく、  
自分の気持ちに素直になって書き出すこと  
(**実現可能性**は考慮しないで下さい)

## 1. 欲しいもの (Have)

## 2. なりたいもの (Be)

### 3. やりたいこと (Do)

人生理念を定める > ビジョンの明確化

**【Step 3】**

**年表に落とし込む**

# 最終的なアウトプット ～10年後までの将来像をまとめる～

年次		1年後 2022年末	3年後 2024年末	5年後 2026年末	10年後 2031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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子供の行事にすべて参加</li> <li>・2泊以上の家族旅行に行く</li> <li>・貯蓄〇〇万円</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族でハワイ旅行に行く</li> <li>・貯蓄〇〇万円</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・両親も含めた家族で国内旅行1回、海外旅行1回</li> <li>・貯蓄〇〇万円</li> <li>・マイホーム購入</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年末年始はハワイで過ごす</li> <li>・貯蓄〇〇万円</li> </ul>	
役割 (2) 友人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高校時代の同窓会を開催</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2ヶ月に1度、異業種交流会に参加</li> <li>・毎月1回、ホームパーティーを開催</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・異業種交流会への参加(継続)</li> <li>・自らが主宰者となって交流会を実施(→オンラインサロンの立上げ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主宰の交流会→100人規模に</li> </ul>	
役割 (3) ビジネスパーソン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年収700万円</li> <li>・5人の部下を統率</li> <li>・会社主催の講演会で講師として登壇</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年収1,000万突破</li> <li>・マネージャーとして2つの部門を統率</li> <li>・起業準備開始 →経営塾に参加</li> <li>・ビジネス面のメンターを見つける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コンサルタントとして独立起業</li> <li>・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&amp;外回り</li> <li>・ホームページ開設</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年商3,000万突破</li> <li>・自分+従業員3名</li> <li>・セミナー講師として全国を駆け回る →月2~3本登壇</li> </ul>	
役割 (4) ゴルファー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年1回、ゴルフコンペ参加</li> <li>・週1ペースで打ちっ放しに通う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年1回、ゴルフコンペ参加(継続)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年1回、ゴルフコンペ参加(継続)</li> <li>・平均スコア80以下</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・経営者同士のゴルフコンペを主宰</li> </ul>	
役割 (5) その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・5Kgダイエット(体重68Kg)</li> <li>・英会話勉強スタート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・週1回、スポーツジムに通う</li> <li>・ハーフマラソンに出場</li> <li>・英会話 →外国人と立ち話できるレベル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・週1回のスポーツジム(継続)</li> <li>・フルマラソンに出場 (5時間台で完走)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体重60キロ台キープ</li> <li>・健康診断オールA</li> <li>・英会話 →海外旅行で不自由しないレベル</li> </ul>	

# ワーク

## Step 1・2の内容をもとに、年表にまとめよう

年次		1年後 2022年末	3年後 2024年末	5年後 2026年末	10年後 2031年末
年齢					
役割（1）					
役割（2）					
役割（3）					
役割（4）					
役割（5）					

人生理念を定める > ビジョンの明確化

**【Step 3 + 1】**

**フューチャーペーシング**

# フューチャーペーシングとは？

Future

(未来)

Pacing

(歩調合せ)

未来の自分に、歩調合せすること

# Future Pacing

未来のイメージを具体化させることで、自分にとって  
実現可能なものだと意識させるためのコーチング技法

# フューチャーペーシングの「目的」

目的

1

将来のイメージを**具体的**に描き、

目的

2

それが**実現できるもの**だという  
認識を自分の中で持ち、

目的

3

結果的に、ビジョン実現に向けた  
**モチベーション**を高めること。

STEP

1

将来（例えば5年後）における、  
**自分自身の状態**をイメージする

STEP

2

5年後の自分に**なり切って**、自分自身  
又は相手と**対話**をしていく

ex. 仕事内容、住んでいる所、経済状況、健康の状態 等

必ず、将来の状態に**なり切る**こと

こうなりたい ×

こうなっている ○

3年後（2024年末）の  
**“理想の自分”**になりきって、  
**2分間**、状況を語ってみよう

フューチャーペーシングを通じて  
気付いたことやひらめいたことを、  
**10年ビジョンに反映**しましょう