

☪ 手帳コーチ養成講座

Day 5



A soft-focus background image of a desk. On the left, a small brass scale sits on the surface. In the center and right, there are several notebooks and stacks of papers. One notebook is open, showing its pages. The overall scene is brightly lit, creating a clean and organized workspace atmosphere.

<本日の流れ>

1. 手帳術（短期計画の作成）

2. コーチングの実践

価値観

大切なこと・判断基準

信条・モットー

ビジョン

理想の未来像

(≡夢)

【復習】 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

ビジョンのアップデート



「やりたくないことリスト」

を作成しましょう

肩慣らしワーク

ビジョンのアップデート



「やりたくないことリスト」

を作成しましょう

<例>

- ✓ 満員電車での通勤はしたくない
- ✓ 金銭的にケチケチするのは嫌だ
- ✓ 誰かにやらされてやる仕事はしたくない
- ✓ 価値観の合わない人と仕事はしたくない
- ✓ 仕事で頻繁に電話が掛かってくる状態は嫌だ
- ✓ 面倒臭い人間関係は嫌だ
- ✓ 常に忙しくて、心も時間も余裕のない状態は嫌だ
- ✓ 仕事を取り除いたら何も残らない人生は嫌だ

☞ 手帳コーチ養成講座



短期計画を立てる

～ 週間 & 1日計画の作成 ～

Association

A blurred background image of a desk with several books and a pen. The books are stacked, and a pen is visible. The overall scene is softly lit, suggesting a study or office environment.

前回の復習

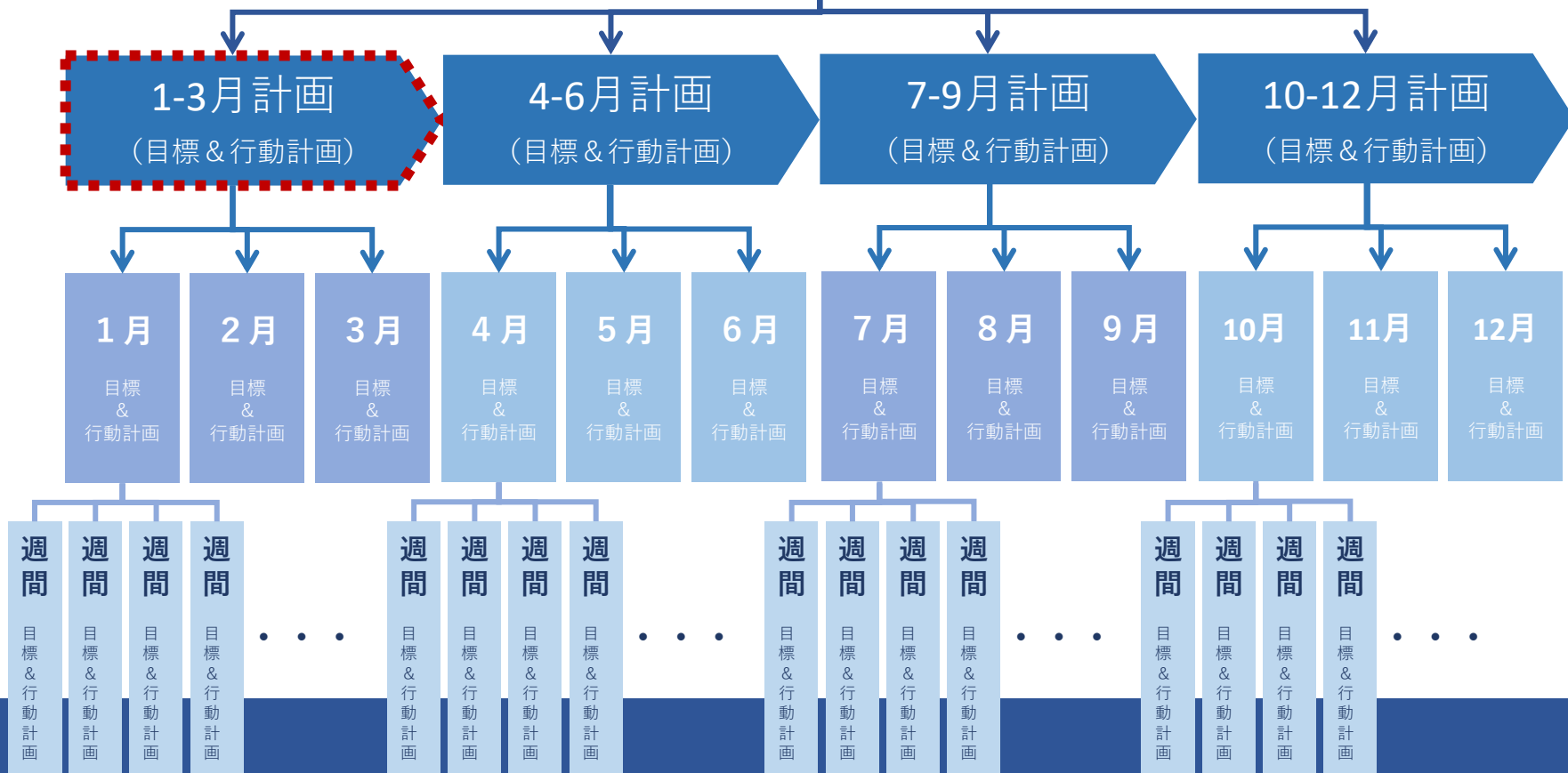
➤ 3ヶ月計画の作成

➤ 月間計画の作成 (マンスリープランニング)

目標の体系図

人生理念
(役割・ミッション・価値観・ビジョン)

年間目標



粒度の大きさの違い

年間計画

目標達成に向けた
行動の“あたり”をつける

3ヶ月計画

目標達成に向けた
行動を詳細に企てる

「年間計画」からそのまま落とし込む

Step 1 : マイルストーンを置く

[年間目標] 体重を10kg落とす



- ✓ 1-3月 : 3 kg減
- ✓ 4-6月 : 3 kg減 (計 - 6kg)
- ✓ 7-9月 : 2 kg減 (計 - 8kg)
- ✓ 10-12月 : 2 kg減 (計 - 10kg)

ここがそのまま
「3ヶ月目標」となる

「年間計画」からそのまま落とし込む

Step 2 : ブレイクダウンする

[1-3月目標] 体重を3kg落とす



摂取カロリー
を減らす

消費カロリー
を増やす

体内の
不要蓄積物
を除去する

- ✓ 寝る前2hは食べない
- ✓ 間食の根絶
- ✓ お酒を週2日に減らす

- ✓ 週1日ジムに通う
- ✓ 毎日1万歩あるく

- ✓ 月1回エステに通う

ここが「行動計画」になる

3ヶ月計画の「例」

[1-3月目標] 体重を3kg落とす

ポイント	1月				2月				3月 . . .
	1週目	2週目	3週目	4週目	1週目	2週目	3週目	4週目	1週目
① 摂取カロリー 減	就寝2h 前の食事 (週2)	→	→	→	就寝2h 前の食事 (週4)	→	→	→	就寝2h前の食事 (週6)
	間食を 記録する	→	→	→	間食は 週3まで	→	→	→	間食の根絶
	お酒 週3回	→	→	→	お酒 週2回	→	→	→	→
② 消費カロリー 増	月2回 ジム	→	→	→	週1回 ジム	→	→	→	週1回ジム
	毎日 歩数記録	→	→	→	1日 7千歩	→	→	→	1日1万歩あるく
③ デトックス	月1で エステ	→	→	→	→	→	→	→	→

A blurred background image of a desk with several books and a pen. The books are stacked, and a pen is visible. The overall scene is softly lit, suggesting a study or office environment.

前回の復習

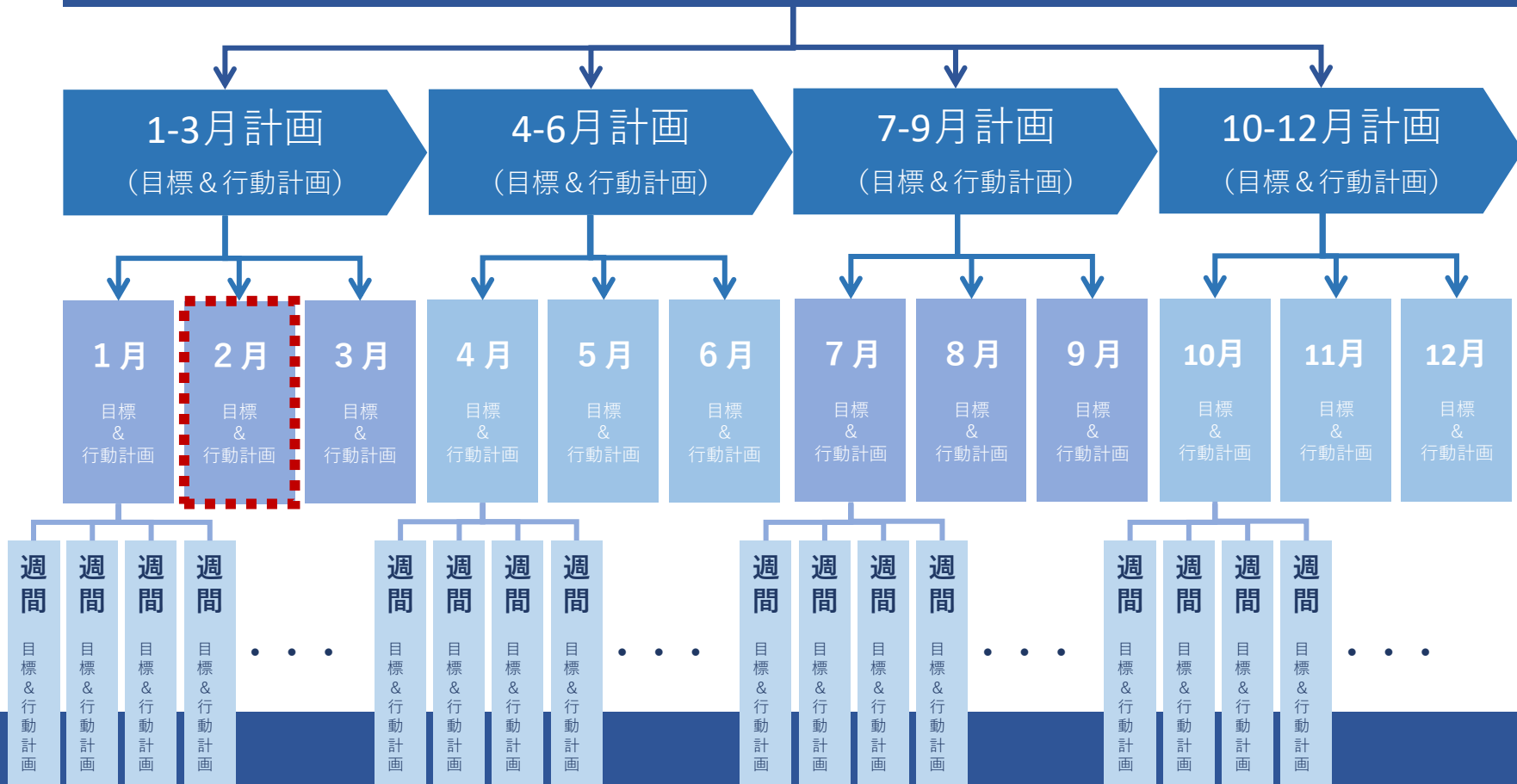
➤ 3ヶ月計画の作成

➤ 月間計画の作成 (マンスリープランニング)

目標の体系図

人生理念
(役割・ミッション・価値観・ビジョン)

年間目標



3ヶ月目標の達成に 必要な重点行動



月間目標

「1ヶ月の目標」の考え方

[1-3月目標] 体重を3kg落とす

ポイント	1月				2月				3月 . . .
	1週目	2週目	3週目	4週目	1週目	2週目	3週目	4週目	1週目
① 摂取カロリー 減	就寝2h 前の食事 (週2)	→	→	→	就寝2h 前の食事 (週4)	→	→	→	就寝2h前の食事 (週6)
	間食を 記録する	→	→	→	間食は 週3まで	→	→	→	間食の根絶
	お酒 週3回	→	→	→	お酒 週2回	→	→	→	→
② 消費カロリー 増	月2回 ジム	→	→	→	週1回 ジム	→	→	→	週1回ジム
	毎日 歩数記録	→	→	→	1日 7千歩	→	→	→	1日1万歩あるく
③ デトックス	月1で エステ	→	→	→	ここが「1ヶ月の目標&計画」になる				

1ヶ月の目標の「例」

3ヶ月計画

ポイント	1月			
	1週目	2週目	3週目	4週目
① 摂取カロリー減	就寝2h 前の食事 (週2) 間食を 記録する お酒 週3回	→	→	→
② 消費カロリー増	月2回 ジム 毎日 歩数記録	→	→	→
③ デトックス	月1で エステ	→	→	→

1月の目標

- 月4日（週2日）、
就寝2時間前までに夕食をとる
- 1ヶ月間、間食の記録を残す
- お酒を飲む日を月12回（週3日）
以内に抑える
- 月末までに2回ジムに行き、
1h以上のトレーニングを行う
- 月末までに1回エステに行く

マンスリーリフィルの使用例 (高田の場合)

JANUARY 2020 MASTER TASK LIST

プライベート Personal	ビジネス Business
<h3 style="text-align: center;">@ 今月のオ針</h3> <p style="font-size: 2em; opacity: 0.5;">30000000</p>	<h3 style="text-align: center;">@ 今月のル-テン</h3> <ul style="list-style-type: none"> ① 英会話 (毎日15分) ② 体幹&ストレッチ (毎日10分) ③ ④ ⑤ Blog & X4マカ & LINE (週1)

@ 今月の目標

月間目標 Monthly Goals	月間目標 Monthly Goals
<ul style="list-style-type: none"> ① 英語勉強 (1/15分) ② 体幹&ストレッチ (1/10分) ③ 執筆 (1/6分x5回) ④ ⑤ 	<ul style="list-style-type: none"> ① ② ③ ④ ⑤

FEBRUARY 2020 INDEX

今日記録した項目の索引

① 1/月を振り返る...

② 今月の良かったこととは?

③ 今月の反省点・改善点とは?

④ 来月のやりたいこと & やめたいこととは?

⑤ 来月のル-テンは?

⑥ 来月の One thing は?

2020年1月	2020年2月	2020年3月
M T W T F S S	M T W T F S S	M T W T F S S
日 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29

① 来月のル-テンは?
 守島 (→ 良否外), 川島 (→ 七ヶ井 IP 量産)

2つの具体的タスク

月1回、1ヶ月を**振り返り**、そして**翌月の計画**を立てる

今月の振り返り

直近1ヶ月間の
評価と反省

来月の計画立案

これからの1ヶ月間の
目標と行動計画の策定

マンスリープランニングの“8つの質問”

Q 1. 今月の良かったことは何？（今月を総括してみて）

Q 2. 今月の反省点・改善点は何？

Q 3. 「3ヶ月計画」の進捗はどうか？ 軌道修正すべき点はあるか？

Q 4. それを踏まえて、来月の「目標」は何？

Q 5. その達成のために「やらないこと」、「やめること」は何か？


Q 6. 来月の目標達成のために、何をルーティンにするか？

Q 7. 来月のOne Thing（これだけは絶対！）は何か？

Q 8. 来月のキーマンは誰か？ その理由は？

“マンスリープラン”の コーチングセッション

「2月の振り返り」 & 「3月の計画策定」をテーマに、
仮想ペアコーチングを行います。

- 
- A blurred background image of a desk with a stack of books, a pen holder, and a small decorative object. The text is overlaid on this image.
- 週間計画の作成 (ウィークリープランニング)
 - 1日計画の作成 (デイリープランニング)

A blurred background image of a desk with several books and a pen. The text is overlaid on this image.

➤ 週間計画の作成 (ウィークリープランニング)

➤ 1日計画の作成 (デイリープランニング)

目標の体系図

人生理念
(役割・ミッション・価値観・ビジョン)

年間目標

1-3月計画
(目標&行動計画)

4-6月計画
(目標&行動計画)

7-9月計画
(目標&行動計画)

10-12月計画
(目標&行動計画)

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

目標
&
行動計画

目標
&
行動計画

目標
&
行動計画

目標
&
行動計画

目標
&
行動計画

目標
&
行動計画

目標
&
行動計画

目標
&
行動計画

目標
&
行動計画

目標
&
行動計画

目標
&
行動計画

目標
&
行動計画

週間

週間

週間

週間

週間

週間

週間

週間

週間

週間

週間

週間

週間

週間

週間

週間

目標
&
行動計画

目標
&
行動計画

目標
&
行動計画

目標
&
行動計画

目標
&
行動計画

目標
&
行動計画

目標
&
行動計画

目標
&
行動計画

目標
&
行動計画

目標
&
行動計画

目標
&
行動計画

目標
&
行動計画

目標
&
行動計画

目標
&
行動計画

目標
&
行動計画

目標
&
行動計画

大局的な視点と局地的な視点の バランスに最も優れている

Month

広角の眺め

- ・大局的な視野
- ・方向性の確認

Week

通常の眺め

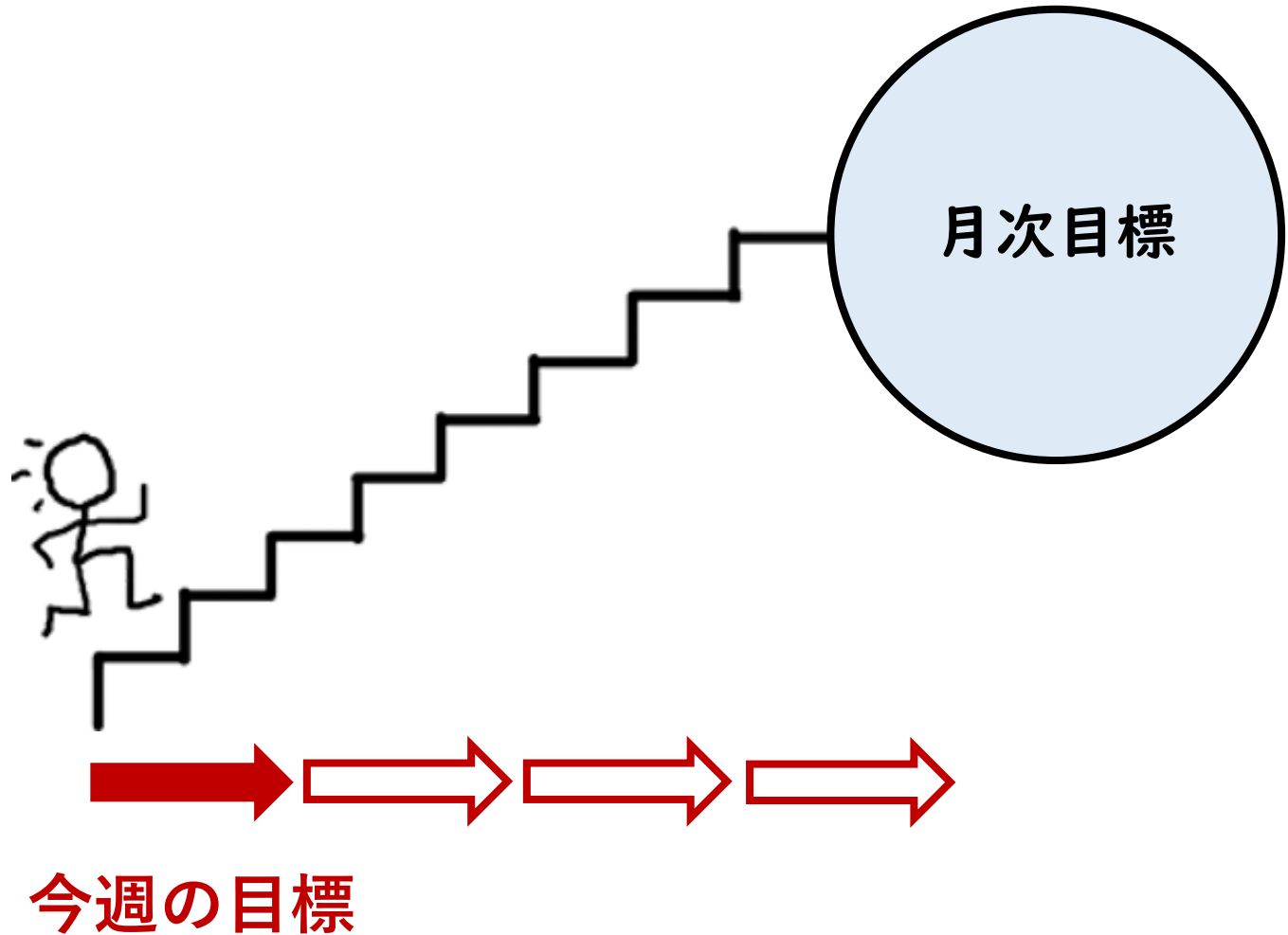
- ・大局的な視野
- ・局地的な視野

Day

クローズアップ

- ・局地的な視野
- ・細部の確認

「週間目標」の立て方（概念）

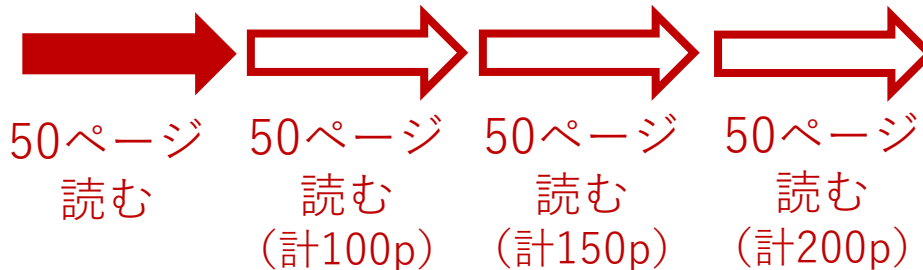


「週間目標」の立て方（概念）

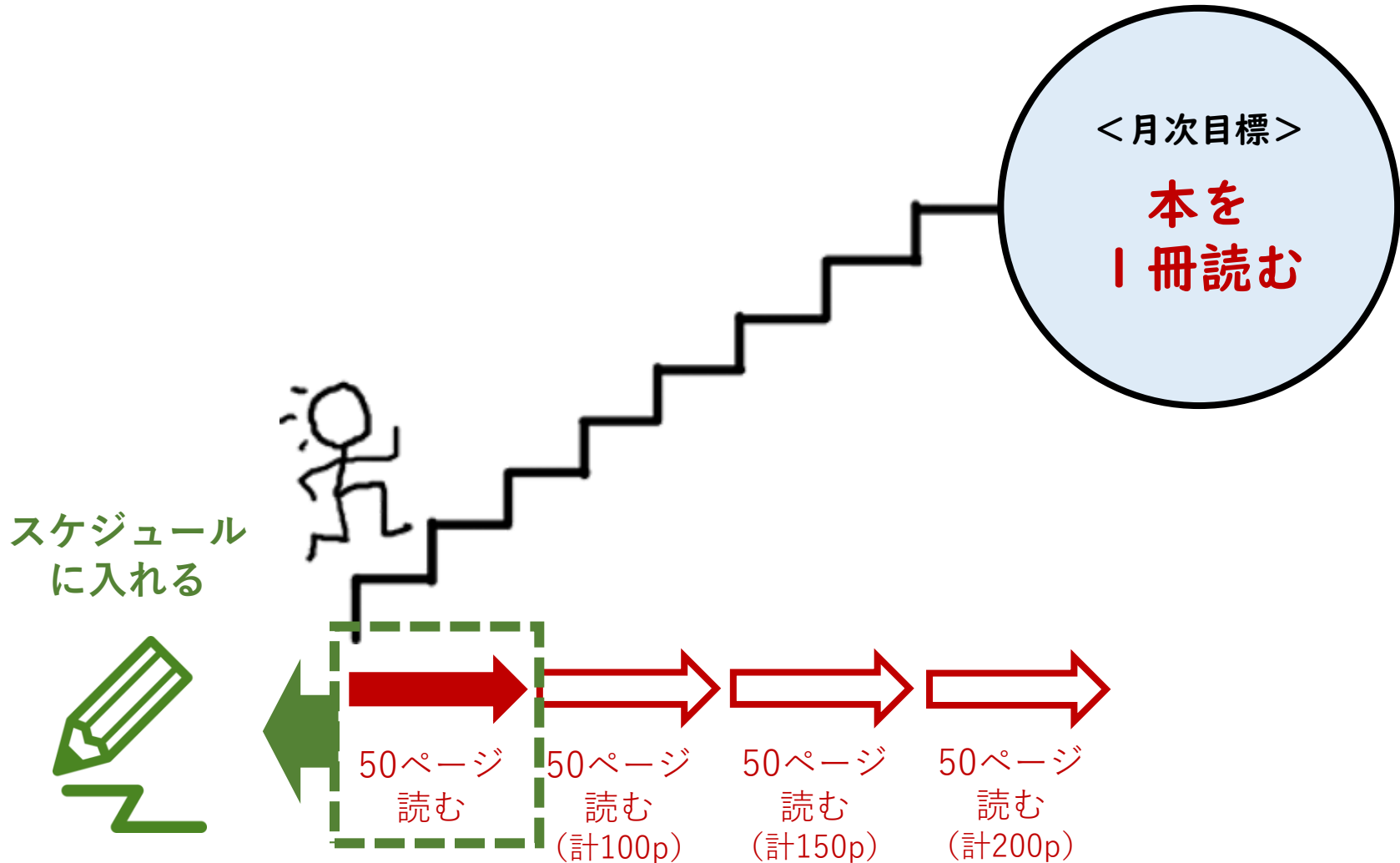
月次目標を“**小分け**”
したものが週次目標

<月次目標>

**本を
1冊読む**



「週間目標」の立て方（概念）



「週間目標」の立て方（具体例）

[1-3月目標] 体重を3kg落とす

ポイント	1月				2月				3月 . . .
	1週目	2週目	3週目	4週目	1週目	2週目	3週目	4週目	1週目
① 摂取カロリー 減	就寝2h 前の食事 (週2)	→	→	→	就寝2h 前の食事 (週4)	→	→	→	就寝2h前の食事 (週6)
	間食を 記録する	→	→	→	間食は 週3まで	→	→	→	間食の根絶
	お酒 週3回	→	→	→	お酒 週2回	→	→	→	→
② 消費カロリー 増	月2回 ジム	→	→	→	週1回 ジム	→	→	→	週1回ジム
	毎日 歩数記録	→	→	→	1日 7千歩	→	→	→	1日1万歩あるく
③ デトックス	月1で エステ	→	→	→	ここが「1ヶ月の目標&計画」になる				

「週間目標」の立て方（具体例）

3ヶ月計画（抜粋）

ポイント	1月			
	1週目	2週目	3週目	4週目
① 摂取カロリー減	就寝2h 前の食事 (週2) 間食を 記録する お酒 週3回	→	→	→
② 消費カロリー増	月2回 ジム 毎日 歩数記録	→	→	→
③ デトックス	月1で エステ	→	→	→

今月の目標

- 月4日（週2日）、
就寝2時間前までに夕食をとる
- 1ヶ月間、間食の記録を残す
- お酒を飲む日を月12回（週3日）
以内に抑える
- 月末までに2回ジムに行き、
1h以上のトレーニングを行う
- 月末までに1回エステに行く

「週間目標」の立て方（具体例）

| 今月の目標

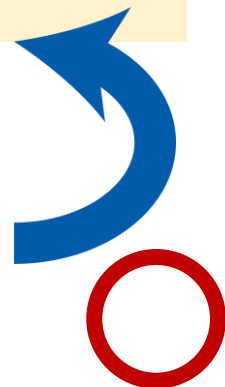
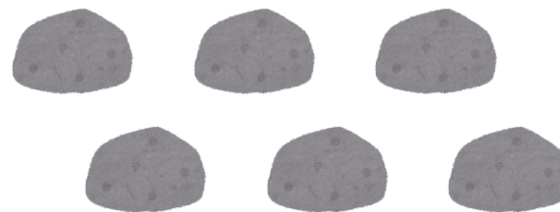
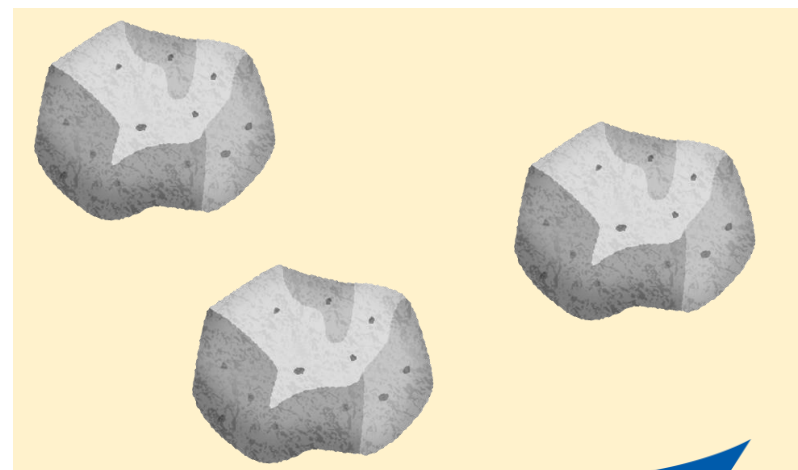
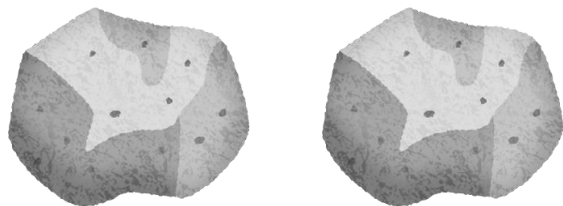
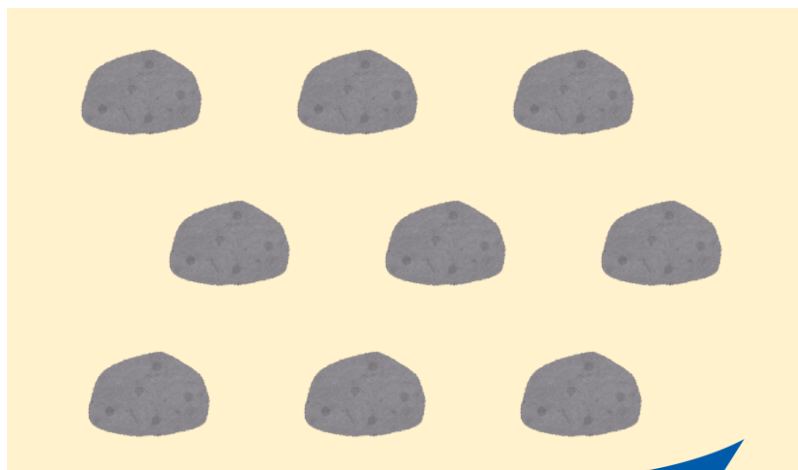
- **月4日（週2日）、**
就寝2時間前までに夕食をとる
- **1ヶ月間、**間食の記録を残す
- お酒を飲む日を**月12回（週3日）**
以内に抑える
- **月末までに2回**ジムに行き、
1h以上のトレーニングを行う
- **月末までに1回**エステに行く

| 今週の目標

- 就寝2時間前までに夕食をとる日を**2日間設ける**
- **1週間、**間食の記録を残す
- お酒を飲む日を**3日以内**に抑える
- **1回**ジムに行き、
1h以上のトレーニングを行う
- エステの**予約を完了**させる

“大きな石”から先に入れる

(『完訳 7つの習慣』より)



目標を遂行する時間を“先に確保する”

今週の目標

- 就寝2時間前までに夕食をとる日を**2日間設ける**
- **1週間**、間食の記録を残す
- お酒を飲む日を**3日以内**に抑える
- **1回**ジムに行き、1h以上のトレーニングを行う
- エステの**予約を完了**させる

今週の予定表



週間計画の「実践例」

3月 March 2022

今週のテーマ **4月と意識を動かす!!**

28 月 Mon	1 火 Tue	2 水 Wed	3 木 Thu	4 金 Fri
			日文字 成績開示	

4	4	4	4	4
↓	out	↓	↓	out
モーニング ルーティン	Surfing	モーニング ルーティン	モーニング ルーティン	Surfing
↓	↓	↓	↓	↓
ハル朝練	Re	ハル朝練	ハル朝練	Re
↓	↓	↓	↓	↓
事業計画 作成	動画 収録	動画 収録	動画 収録	山野MTG
12	12	12	12	12
13	13	13	13	13
↓	↓	↓	↓	↓
細野さん zoom	教本コンテンツ 企画検討	細野さん zoom	細野さん zoom	税理士 zoom
↓	↓	↓	↓	↓
北山さん zoom	サッカー 自主練	出版社MTG (zoom)	ハル スイミング	スィトル 夕食
↓	↓	↓	↓	↓
黒い 会食	サッカー 自主練	出版社MTG (zoom)	ハル スイミング	スィトル 夕食
18	18	18	18	18
19	19	19	19	19
20	20	20	20	20
21	21	21	21	21
22	22	22	22	22
23	23	23	23	23

Weekly Plan

5 土 Sat	6 日 Sun

ルーティン	月	火	水	木	金	土	日
1 朝夕時台起す(毎日)	○	○	○				
2 体幹ストレッチ(10分×朝)	○	○	○				
3 執筆作業(1h×5日)	○	×	×				
4 MTC投稿(5日)	○	○	○				
5 ハル→サッカー朝練(3日)	-	-	○				

4	4
↓	↓
モーニング ルーティン	3月計画 作成
↓	↓
サッカー @6中 @北山	カズ-美容院 KT
↓	↓
実家	TRM打診
↓	↓
	サッカー @6中
↓	↓
	ハル片付け
↓	↓
	KT-北山
19	19
20	20
21	21
22	22
23	23

週間目標

役割: 家族(息子・父・父・親戚・友人)

目標1 夕食を3つ(1日) 納戸の片付け→完了

目標2 納戸の片付け→完了

目標3

目標4

役割: 経営者

目標1 来期事業計画→完成

目標2 氏名リスト更新済

目標3

目標4

役割: コーチ・コンサルタント

目標1

目標2

目標3 動画2本分収録完了→編集依頼完了

目標4

教材コンテンツ企画Axへ 本2冊完了

役割: ビジネス筆者

目標1

目標2

目標3 新刊の目次案Axへ(出版社提出完了)

目標4

役割: コンパサーファーマー・少年サッカーコーチ

目標1

目標2

目標3 ササノ2日練習(各2h) スィトルトレーニング(1h)

目標4

3月 TRM をアップ完了

今週の振り返り(良かったこと・課題・改善点)

“1週間（来週）の計画” を作成しましょう

ここまでで習ったことを取り入れて
プランニングしてみてください



➤ 週間計画の作成 (ウィークリープランニング)



➤ 1日計画の作成 (デイリープランニング)

1日の時間の使い方を

より詳細に企てること



1日計画の「記入項目」 (一例)

｜ 行動計画系

- ✓ 今日のスケジュール (予定)
- ✓ 今日のタスク (ToDo)
- ✓ 今日の振り返り・反省 等々

｜ 意識のセッティング系

- ✓ 今日のゴール (目標)
- ✓ 今日のセルフトーク
(アファメーション) 等々

｜ 記録系

- ✓ 1日の行動履歴
- ✓ 日記
- ✓ 起床時間 (睡眠時間)
- ✓ 体調・コンディション
- ✓ 家計簿 (投資・消費・浪費)
- ✓ 食べたもの 等々

「毎日書くことがない」 とは言わせません！

1日計画の「実践例」

1月16日(木) 起床時間 8時30分 睡眠時間 7h

行動予定	理想	モチベーション指数: ○ ○ ○ ○ ○
4:00	起床	
5:00	モーニングルーティン	モーニングルーティン time
6:00	モーニングルーティン	<input checked="" type="checkbox"/> 夢の追記 & 1日の行動計画 30分
7:00		<input checked="" type="checkbox"/> ノートタイム(思考整理) 30分
8:00	朝食・家事・通勤など(要員の時間)	<input checked="" type="checkbox"/> 通勤執筆 60分
9:00		<input checked="" type="checkbox"/> Blog or プルマガ or LINE 60分
10:00	デスクワーク	<input checked="" type="checkbox"/> 英会話 16分
11:00	デスクワーク(集中系)	<input checked="" type="checkbox"/> ストレッチも体操 10分
12:00	坂田 20分 面談	
13:00	// out //	今日の重要タスク time
14:00	芦澤 20分 訪問	<input checked="" type="checkbox"/> 総理処理 1.5h
15:00	// out //	<input checked="" type="checkbox"/> YouTube 動画撮影 1.5h
16:00	田中 20分 来社	<input checked="" type="checkbox"/> 1P 制作依頼 1.5h
17:00	// Return //	
18:00		
19:00		
20:00		
21:00	sleep	
22:00		
23:00		

今の課題とやるべき事

- 1) MTC500人規模以上に対応できる仕組み構築
- 2) オノノ領域の仕事にサバクリソースを確保

今日のポイント(1日が終わった時の理想の状態・得たい結果)

- ① モーニングルーティン全て完成!
- ② 坂田 20分の内容がLP制作に入れた状態に
- ③ 出版企画の内容がLP執筆を開始できた状態に

今日のセルフトーク(アファメーション)

やがてコトとツッコツ積み重ねる!

MEMO

簡単日記(今日の出来事・気付き・感情)

- ・やがて仕事は全て計画通りにこなせた
- ・予定通り企画書の内容固まり、あとは音こけ!!
- ・毎日に規律がもたらしている感じ!

1日計画の「実践例」

1

1月16日(木) 起床時間 8時30分 睡眠時間 7h

4:00 行動予定 理想 モチベーション指数: ○ ○ ○ ○ ○

6:00	モーニングルーティン	モーニングルーティン	モーニングルーティン	time
			<input checked="" type="checkbox"/> 夢の追記&1日の行動計画	30分
7:00			<input checked="" type="checkbox"/> ノートタイム(思考整理)	30分
8:00			<input checked="" type="checkbox"/> 原稿執筆	60分
9:00			<input checked="" type="checkbox"/> Blog or プルマガ or LINE	60分
10:00	デスクワーク		<input checked="" type="checkbox"/> 英会話	16分
11:00			<input checked="" type="checkbox"/> ストレッチも体操	10分
12:00	坂田君との面談			
13:00	// out //			
14:00	芦澤君の訪問			
15:00	// out //			
16:00	田中君来社			
17:00	// Return //			
18:00				
19:00				
20:00				
21:00	sleep			
22:00				
23:00				

今日の重要タスク

	経理処理	1.5h
	YouTube動画撮影	1.5h
	1P制作依頼	1.5h

今の課題とやるべき事

- 1) MTC500人規模以上に対応できる仕組み構築
- 2) オノノ領域の仕事にサバくリソースを確保

今日のポイント(1日が終わった時の理想の状態・得たい結果)

- ① モーニングルーティン全て完成!
- ② 坂田君との内容カメラLP制作に入力は完了した。
- ③ 出版企画の内容カメラ執筆を開始できた状態に。

今日のセルフトーク(アフタメーション)

やがやかとこつこつ積み重ねる!

MEMO

簡単日記(今日の出来事・気付き・感情)

- ・やがや事は全て計画通りにこなせた。
- ・予定通り企画書の内容固めた。あとは音こけ!!
- ・毎日に規律がもたらしている感じ!

1日計画の「実践例」

②

1月16日(木) 起床時間 8時30分 睡眠時間 7h

4.00 行動予定

5.00 モーニングルーティン

6.00

7.00

8.00

9.00

10.00 デスクワーク

11.00

12.00 坂田子ZOOM面談

13.00 // out //

14.00 芦澤子訪問

15.00 // out //

16.00 田中子来社

17.00 // Return //

18.00

19.00

20.00

21.00 sleep

22.00

23.00

理想

起床

モチベーション指数: ○ ○ ○ ○ ○

モーニングルーティン time

■ 朝の読書&1日の行動計画 30分

■ ノートタイム(思考整理) 30分

■ 通勤執筆 60分

■ Blog or プルマガ or LINE 60分

■ 英会話 16分

■ ストレッチも体操 10分

今日の重要タスク time

■ 総理処理 1.5h

■ YouTube動画撮影 1.5h

■ 1P制作依頼 1.5h

今日の課題とやるべき事

1) MTC500人規模以上に
対応できる仕組み構築

2) オノノ領域の仕事にサバくリソースを確保

今日のポイント(1日が終わった時の理想の状態・得たい結果)

① モーニングルーティン全て完成!

② 坂田子の内容がX→LP制作に入れた状態に

③ 出版企画の内容がX→執筆を開始できた状態に

今日のセルフトーク(アファメーション)

やがてコトとツッコツ積み重ねる!

MEMO

簡単日記(今日の出来事・気付き・感情)

- ・中子マサ事は全て計画通りにこなせた
- ・予定通り企画書の内容固まった。あとは音こだけ!!
- ・毎日に規律がもたらしている感じ!

1日計画の「実践例」

②

1月16日(木) 起床時間 8時30分 睡眠時間 7h

4:00 行動予定

5:00 モーニングルーティン

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00 デスクワーク

11:00

12:00 坂田子ZOOM面談

13:00 // out //

14:00 芦澤子訪問

15:00 // out //

16:00 田中子来社

17:00 // Return //

18:00

19:00

20:00

21:00 sleep

22:00

23:00

理想

起床

モチベーション指数: ○ ○ ○ ○ ○

モーニングルーティン time

朝の読書&1日の行動計画 30分

ノートタイム(思考整理) 30分

通勤徒歩 60分

Blog or プルマガ or LINE 60分

英会話 16分

ストレッチも体操 10分

今日の重要タスク time

総理処理 1.5h

YouTube動画撮影 1.5h

レポート依頼 1.5h

今日の課題とやるべき事

1) MTC500人規模以上に
意識設定
2) 外子領域の仕事にサバクソースを確保

今日のゴール(1日が終わった時の理想の状態・得たい結果)

① モーニングルーティン全て完成!
② 芦澤子の内容がLP制作に入力は状態に
③ 出版企画の内容がLP執筆を開始する状態に

今日のセルフトーク(アファメーション)

やがてコトとツツコツ積み重ねる!

MEMO

簡単日記(今日の出来事・気持ち・感情)

- ・中子マサ子は全て計画通りにこなせた
- ・予定通り企画書の内容固まり、あとは音こけ!!
- ・毎日に規律がもたらしている感じ!

1日計画の「実践例」

1月16日(木) 起床時間 8時30分 睡眠時間 7h

4:00 行動予定

5:00 モーニングルーティン

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00 デスクワーク

11:00

12:00 坂田子ZOOM面談

13:00 // out //

14:00 芦澤子訪問

15:00 // out //

16:00 田中子来社

17:00 // Return //

18:00

19:00

20:00

21:00 sleep

22:00

23:00

理想

起床

モチベーション指数: ○ ○ ○ ○ ○

モーニングルーティン

time

朝の確認&1日の行動計画 30分

ノートタイム(思考整理) 30分

通勤執筆 60分

Blog or プルマガ or LINE 60分

英会話 16分

ストレッチも体操 10分

今日の重要タスク

time

総理処理 1.5h

YouTube動画撮影 1.5h

1/20の依頼 1.5h

今の課題とやるべき事

1) MTC500人規模以上に
対応できる仕組み構築

2) オノノ領域の仕事にサバクリソースを確保

今日のゴール(1日が終わった時の理想の状態・得たい結果)

① モーニングルーティン全て完了!

② 予定していた内容がすべてLP制作に入れた状態に

③ 出版企画の内容がすべて執筆を開始できた状態に

3

やばいこととツッコツッコ積み重ねる!

MEMO

簡単日記(今日の出来事・気付き・感情)

- ・中々仕事は全て計画通りに進めた
- ・予定通り企画書の内容固まった。あとは音こけ!!
- ・毎日に規律がある感じがいい!

1日計画の「実践例」

1月16日(木) 起床時間 8時30分 睡眠時間 7h

4:00 行動予定

5:00 モーニングルーティン

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00 デスクワーク

11:00

12:00 坂田子ZOOM面談

13:00 // out //

14:00 芦澤子訪問

15:00 // out //

16:00 田中子来社

17:00 // Return //

18:00

19:00

20:00

21:00 sleep

22:00

23:00

理想

起床

モチベーション指数: ○ ○ ○ ○ ○

モーニングルーティン time

■ 朝の確認&1日の行動計画 30分

■ ノートタイム(思考整理) 30分

■ 原稿執筆 60分

■ Blog or プルマガ or LINE 60分

■ 英会話 16分

■ ストレッチも体操 10分

今日の重要タスク time

■ 総理処理 1.5h

■ YouTube動画撮影 1.5h

■ 1/27の依頼 1.5h

今の課題とやるべき事

1) MTC500人規模以上に
対応できる仕組み構築

2) オノノ領域の仕事にサバクリソースを確保

今日のセルフワーク(1日が終わった時の理想の状態・得たい結果)

① モーニングルーティン全て完成!

② 坂田子の内容がLP制作に入れた状態に

③ 出版企画の内容がLP執筆を開始できた状態に

今日のセルフワーク(アフターセッション)

やまなことツッコツ積み重ねる!

MEMO

簡単日記(今日の出来事・気付き・感情)

- ・やまなこ事は全て計画通りに進めた
- ・予定通り企画書の内容固めた。あとは音こけ!!
- ・毎日に規律がもたらしている感じ!

4

1日計画の「実践例」

5

1月16日 土 X 80 開始時間: / h

4:00 行動予定

5:00 モーニングルーティン

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00 デスクワーク

11:00

12:00 坂田 30分 面談

13:00 // out //

14:00 芦澤 30分 訪問

15:00 // out //

16:00 田中 30分 来社

17:00 // Return //

18:00

19:00

20:00

21:00 sleep

22:00

理想 モチベーション指数: ○ ○ ○ ○ ○

起床

モーニングルーティン

モーニングルーティン

朝食・家事・通勤など (要員の時間)

デスクワーク (集中系)

外出＆接客 (動く系)

仕事終了

就寝

モーニングルーティン time

~~朝の習慣&1日の行動計画 30分~~

~~ノートタイム(思考整理) 30分~~

モーニングルーティン 60分

~~読書 40分~~

~~雑談 15分~~

~~ストレッチ&体操 10分~~

今日の重要タスク time

~~経理処理 1.5h~~

~~YouTube動画撮影 1.5h~~

~~1P制作依頼 1.5h~~

今の課題とやるべき事

- 1) **MTC500人規模以上** 対応できる仕組み構築
- 2) **オノノ領域の仕事**をサバくリソースを確保

今日のゴール(1日が終わった時の理想の状態・得たい結果)

- ① **モーニングルーティン** 全て完成!
- ② **坂田** 30分の内容がLP制作に入れた状態に
- ③ **出版企画** の内容がLP執筆を開始できた状態に

今日のセルフトーク(アファメーション)

やがてコトとツッコツ積み重ねる!

MEMO

簡単日記(今日の出来事・気付き・感情)

- ・ **やがて** 事は全て計画通りに進めた
- ・ 予定通り企画書の内容固めた。あとは音だけ!!
- ・ 毎日に規律がある感じがいい!

1日計画の「実践例」

5

1月16日 土 X 80 睡眠時間: 7h

4:00 行動予定

5:00 モーニングルーティン

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00 デスクワーク

11:00

12:00 坂田 対 Zoom 面談

13:00 // out //

14:00 芦澤 対 訪問

15:00 // out //

16:00 田中 対 来社

17:00 // Return //

18:00

19:00

20:00

21:00 sleep

22:00

理想

モチベーション指数: ○ ○ ○ ○ ○

モーニングルーティン

項目	time
朝の確認&1日の行動計画	30分
ノートタイム(思考整理)	30分
通勤執筆	60分
Blog or プルマガ or LINE	60分
英会話	16分
ストレッチも体操	10分

今日の重要タスク

項目	time
総理処理	1.5h
YouTube 動画撮影	1.5h
1/2 制作依頼	1.5h

今の課題とやるべき事

- 1) MTC500人規模以上に対応できる仕組み構築
- 2) オノノ領域の仕事にサバくリソースを確保

今日のゴール(1日が終わった時の理想の状態・得たい結果)

- ① モーニングルーティン全て完成!
- ② 坂田 対 の内容を X へ LP 制作に入力は状態に
- ③ 出版企画の内容を X へ 執筆を開始する状態に

今日のセルフトーク(アファirmーション)

やがてコトとツッコツ積み重ねる!

MEMO

簡単日記(今日の出来事・気付き・感情)

- ・ やがて事は全て計画通りに進んだ
- ・ 予定通り企画書の内容固まり、あとは音こけ!!
- ・ 毎日に規律があらいい感じ!

1日計画の「実践例」

1月16日(木) 起床時間 8時30分 睡眠時間 7h

4:00 行動予定

5:00 モーニングルーティン

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00 デスクワーク

11:00

12:00 坂田君との面談

13:00 // out //

14:00 芦澤君との面談

15:00 // out //

16:00 田中君と会社

17:00 // Return //

18:00

19:00

20:00

21:00 sleep

22:00

23:00

理想

起床

モチベーション指数: ○ ○ ○ ○ ○

モーニングルーティン

time

■ 朝の確認&1日の行動計画 30分

■ ノートタイム(思考整理) 30分

■ 通勤執筆 60分

■ Blog or プルマガ or LINE 60分

■ 英会話 16分

■ ストレッチも体操 10分

今日の重要タスク

time

■ 総理処理 1.5h

■ YouTube動画撮影 1.5h

■ 1P制作依頼 1.5h

今の課題とやるべき事

- 1) MTC500人規模以上に対応できる仕組み構築
- 2) オノノ領域の仕事にサバくリソースを確保

今日のゴール(1日が終わった時の理想の状態・得たい結果)

- ① モーニングルーティン全て完了!
- ② 坂田君との内容カメラLP制作に入力は完了した。
- ③ 出版企画の内容カメラ執筆を開始できた状態に。

今日のセルフトーク(アファメーション)

やがやかとこつこつ積み重ねる!

MEMO

簡単日記(今日の出来事・気付き・感情)

- ・ やがやまとこつこつ積み重ねることにした。
- ・ 予定通り企画書の内容固めた。あとは音こけ!!
- ・ 毎日に規律があらいい感じ!

6

自分が
“1日計画に求めること”
を検討してみましよう

そのうえで、現在使用している手帳を
改良する余地がないかも考えてみましょう