

購入者特典

夢をかなえるライフデザイン手帳

# 記入事例集





高田が主宰する『My手帳倶楽部』のメンバーの協力を得て、**ライフデザイン手帳の中身**をご提供頂きました。

ライフデザイン手帳を活用するうえでの、参考材料としてご覧下さい。

※ 参考資料として閲覧する以外の目的での使用をお控え下さい

# Values

価値観

SESSION 2 「価値観」を明確にする

私の価値観  
My Values

価値観: 自分がしたいこととすり人間になる

説明文: 自分の時間を大切にできる人、人の時間も大切に  
する人、倫理に反する事や妥協した時間の  
使い方はしない

価値観: 唯一無二の存在

説明文: 「ソウかいウ人 初めて」と珍しいがゆえ、ホスピタ  
リティを与えられる人間になる

価値観: 笑顔とパワー あらゆる美人

説明文: いつも優しく笑顔で人々に接し、笑顔美人で  
パワーをあげられる人になる

価値観: 車を持つ人間

説明文: 1つのこと、1人の人とするを続けられる人間  
「継続は力なり」を実現している人になる

価値観: ナリセガール

説明文: 自分の幸せだけでなく、周りや世界の幸せを  
願える気持の広さを持つ人間になる

私の価値観  
My Values

価値観: 感謝人間

説明文: 自分自身も相手にも感謝や喜びを与えられる  
存在になる

価値観: 皆との時間と一人の時間をバランス良く

説明文: 皆で一緒に楽しむ盛り上がりたイベントをやり遂げつつ、  
自分1人の時間も充実させた人間になる

価値観: ムードメーカー

説明文: どんな場面でも皆が「良かった」「楽しい」と  
思えるシーンや雰囲気を作れる存在になる

価値観: 自分の車に大切にしたい物はお金を借さない

説明文: 大切な時間のための投資は、なるべく安く  
使う!

例: 1万円60,000 → 4年使うと1日40円くらい

価値観: マインド美人

(2022.1.16 梅田サンプラザイベント)

説明文: いつまでも健康で、年齢にふさわしい若々しさを  
維持しながら、家族を支えて、自分の人生を謳歌  
できるイベントが大好きな人間になって毎日笑顔になる

# Year & Quarter

年間計画 & 3 ヲ月計画

## 年間目標設定シート

SESSION 3 「ビジョン」を描く

役割

ビジョンスビーヨン

今年の目標(いつまでに、どのような成果を得たいか?)

2023年5月15日までに

	実績(前年)
売上 650万円 (営業のみ)	527万円
粗利 160万円	135.5万円
率 24.6% の達成	25.1%
増利 3.0% (額 19万5千円)	2.0% 1,225千円

活動計画(望む結果を出すための活動)

ルーティン行動(継続的に行う行動)	期待行動(いつまでにやると決めて行う行動)
計画、予算組み(社長) 5/5	計画、予算組み 5/10
部長、v.v. 店長教育 毎月	部長、SVIに本と中帳 5/16
社長に報告 毎日	N研修(部長) 7/31
各四半期報告 年4回	" (SV) 8/31
毎週実績報告 週1	" (店長) 12/31
FB面談 年2回	音付け案件作成 ~5/1, ~2/1
手帳コーチ (月) 年12回	社長方針(zoom)PAN 5/15
社長特別別冊1冊 年6回	コンサルタント巡回 11/15
店舗巡回 週2~3回	1.8ノスタリ改善(返信) 8/15
社長、会長巡回(年相)不定期	棚卸マニピル 6/30
	全SVにTel 4/7
	全店員に " 4/30

## 年間目標設定シート

役割

営業本部 ( 営業部 社長教育 ( 本部長 本部長 本部長 ) )

今年の目標(いつまでに、どのような成果を得たいか?)

2023年5月15日までに

⇒ 1 ランク以上の役職に上げる

14名 → 18名 にし 現場力 up する

活動計画(望む結果を出すための活動)

ルーティン行動(継続的に行う行動)	期待行動(いつまでにやると決めて行う行動)
PDCA(各部長) 月1回	方針、方向性の共有 5/15
作業カンファクト 毎日	せり事の決定 5/15

# 年間計画 & 3 ヶ月計画

## 3か月行動計画表 2022年10-12月

役割	3か月目標	3つのポイント (目標達成の肝は?)		
妻	プレゼンテーション 片づけ (下A)	①	②	③
母	バスター バスター企画 X'mas	① 実行 10/17週 ホテル予約 飲み物 盛り ② 誕生 確認 (入退室) 保管場所確保	②	③
終活 (10月 始動)	Eメール - 月回開催 (松竹) 個別Eメール - 申込1件! で講座ひらく!	① 予定 告知 カリキュ (お祈り)	② DNS 活用 単発特化セミ ナーの作成	③ オンライン Eメール作成
片づけ (残4月)	Eメール参加 モニター ブログ継続 ×ルカ(国) 4/開設作成	① 予定はあく 共有。 片づけ	② Google Form 作成 ×ルカを ブログに	③ 予定確保
片づけ	部屋 棚の中	① PC 思い出し	② 衣替え リビングのTV横 子供達利用	③ 収納 収納 収納 収納 収納
私	HP作成	① 打ち合わせ	②	③

10月				11月				12月					
9/26週	10/3週	10/10週	10/17週	10/24週	10/31週	11/7週	11/14週	11/21週	11/28週	12/5週	12/12週	12/19週	12/26週
申込				支払				印刷					観賞
					3週間前 ホテル予約								
					サンタさん 準備	購入	保管場所 確保						

# Monthly goal & reflection

月間目標 & 振り返り





10 October 2022

今月の目標と行動計画

今月のテーマ: セミナー開催  
 片づけ、モニターとる。

今月の目標 (今月の望む成果)

役割: 妻	1. プレゼンテーション申請 支払完了	2. 結婚記念日について話す
目録: 3		4
役割: 母	1. バースデー	2. バースデー
目録: 3	Xmas 計画	4
役割: 終活	1. zoom セミナー開催	2. 単発時化セミナー作成
目録: 3	MTC で 講座 開催	4. " E-1 ト "
役割: 片づけ AD	1. グルコンワーク参加	2. Google form 作成
目録: 3	モニター募集	4. xilma 2本、ブログ 体作成
役割: 片づけ	1. リビング TV 横棚	2. 衣替完了
目録: 3	PC ハキ	4. ウエス作成 (衣替後)

今月の活動計画 (望む結果を出すための活動)

ルーティン行動	頻度	期日行動	期日
鉄分・ミネラルチョコラBB	毎日朝晩	バースデーイン	10/20
xilma 終2 片2	3回	google form 作成	10/10
片づけ 15分	"	モニター募集	10/30
One	毎日	E-1 ト 作成	10/20
ウエス作成 (衣替後)	"		

July 7 - 9 September 2022

3カ月の振り返り

3カ月の良かったことは何か?

- ・ プレゼンテーションもできるよ!
- ・ お絵描きやぬり絵、アップやってくれるように。やらせてあげたい人のお誕生日無事済ませた
- ・ プレゼンテーションも
- ・ xilma が 週2 追加できた (片づけの方も 最速週追加!)
- ・ 妹の結婚式参加、子供達のリングガードボーイ良かった!

3カ月の反省点・改善点は何か?

様理由で中止に → その分自主開催セミナー計画を急げ! 終活の片づけで片づけADのグルコン等参加が → バランス 片づけ xilma が開始 → よやく色々思いついでに 考えをまとめられる下義により、9月は 週2 死守 した。継続 毎日の片づけ 15分 9月中旬より開始、10月以降も

年間計画の進捗はどうか? 軌道修正すべき点はあるか?

終活セミナーガイド共に開催回数いかず。回数はこれ以上増やせぬ いか、来平につける E-1 ト 作成 や ワーク 作成 をして行く。他 E-1 ト 書いていく!

もっとビジョンに近づくために、やるべきと思うことは何か?

大量行動! よやく問い合わせもらえる様には、てまの継続 する。片づけが入って E-1 ので、さらに進められるよう、片づけも。モニター募集。やらは 始まるは! 「終活」「片づけ」「バランス 保つ。終活 E-1 ト 作成」片づけ「モニター開始」

ここまでを踏まえて、次の3カ月に何に注力する?

- ・ HP 作成: 打ち合わせ、想いや考えをちゃんと伝える。(印刷品!)
- ・ 終活: E-1 ト ワーク作成。来平のセミナーに向けて。
- ・ 片づけ: モニター募集。年内で122人。公募の手本には。

3 March 2022

今月の目標と行動計画

今月のテーマ

立つ鳥 跡を濁さず

今月の目標 (今月の望む成果)

役割: 自分			
目標	1	ウォーキング 60km	2
	3		4
役割: 支援員			
目標	1	自分の学童マニュアル作成	2
	3	読書	4
役割: MTC 会員			
目標	1	MTC チャレンジ	2
	3	セミナー視聴	4
役割: D.P.L.			
目標	1	イベント参加	2
	3		4
役割: [Redacted]			
目標	1		2
	3		4

今月の活動計画 (望む結果を出すための活動)

ルーティン行動		期日行動	
ハロ-MTC チャレンジ	頻度: 毎日	研修まとめ	期日: 3/7
アフターセッションチャレンジ	毎日	中堅者レポート	3/3
手帳タイム 朝夜	毎日		
ウォーキング	毎日		

4 April 2022

1カ月の振り返り

今月の良かったことは何か?

今の営業部の 現状が好い部分があった

-BSV! } 今年目標の1つ達成

4期モデル (インフォ) )に支えられて  
4期時の増収が、単発のワークが 非常に効果的だった

今月の反省点・改善点は何か?

コンパニ→真摯かたてしまった

今の営業の否定的な言ひをしてしまった

天候情報の 習慣がない

3カ月計画の進捗はどうか? 軌道修正すべき点はあるか?

らび陽の 変更に向けて準備、目標もたてて

営業の予算は 今期より目標より 1割...  
でも皆で 努力目標にすれば良い!!

ここまでを踏まえて、来月は何に注力する?

目標の具えられ  
競争の明示を

イベント: フェスティバル 週末4回実施!! (5/7)

来月のキーマンは誰? その理由は?

社長 → 現場への影響力

営業部長 & Xさん → 数字への影響

部長 → 色んな人への 導き

<今日の気づき>

-ポジティブは イキイキと可い!! 抽象的すぎず 想像がたは...!!

↓  
自分の将来と夢を同じ心で 全社に営業部としてのポジティブがたは!!

これ  
家で使う  
入る!!

- 手紙は 店頭 (客も、入るのめいめ) イキイキの表現

- 入る笑顔と スタッフが 迎える (店員側の良さを)

- 気がたたく スタッフと笑顔で 活気 たはれる 一言もイキ!!

- 業、サブライム コーナー → 困った時はお互いに 声をたてて  
毎月の目標の 0% 達成  
管理栄養士が トータルサポート

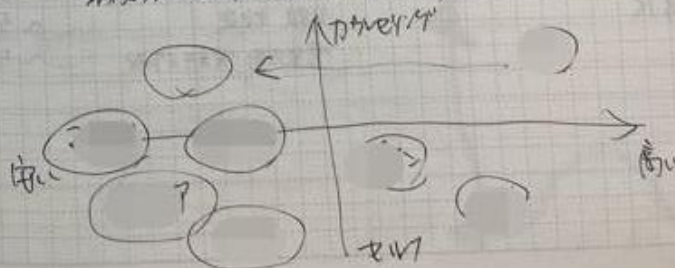
- 1枚もタブレットに 負けない 店舗の クリスタル

→ 3ヶ月前の 7月 10日 BAX 10%  
2ヶ月前は、10% 達成して 10%  
一番 頑張った 商品を出して いる

- 真一が行った 調査票が たて 何のめいめは? 店舗の 業が たは  
2ヶ月前 取組を たて トータル コーナー が たは

- お客様の 10% の 店舗から 高松の方を たて 人が たは 甲い たは  
楽しい、スタッフも たは いる

- 最後の 10% コーナー 2ヶ月前 頑張った Xさん が たて 10% の たは



5 May 2022

今月の目標と行動計画

今月のテーマ

全店巡回成功!!

今月の目標 (今月の望む成果)

役割: 自分自身	① 読書 (ストーリー), 柳井社長著 ② 読書 (竹田洋一) 本2冊
③ 午帳コーナ (4期ワーク追加)	④
役割: ビジネスパーソン	① 社員14人を知る ② 来期タスクマネージメント表完成
③ 言平西表更新	④ 予算決定
役割: ビジネスパーソン	① 全スタッフに社内方針・営業方針 ② ミニ午帳に一倉定本金額に
③ 社長金ギヤの度尺	④ 店舗巡回計画 (四半期用)
役割: タレント	① 42.0kg ② マッサージ1回以上 (ネットワーク)
③ アスティング1回以上実施	④ 美容室でアスティング施術に行く
役割: 家族・友人	① 実家に帰る ② 于夏に夕飯
③ ゴルフを楽しむ	④

今月の活動計画 (望む結果を出すための活動)

ルーティン行動	頻度	期日行動	期日
MD本, 読書	毎朝	社内巡回 800m 全スタッフ視察	5/19
人事表決定	"	" 管理表 → 依頼	5/5
ラジオ体操	"	社長金ギヤ 800m 予約 (打ち)	~ 5/10
実績振り返	"	月報 改定	~ 5/10
		営業方針 資料作成	~ 5/10

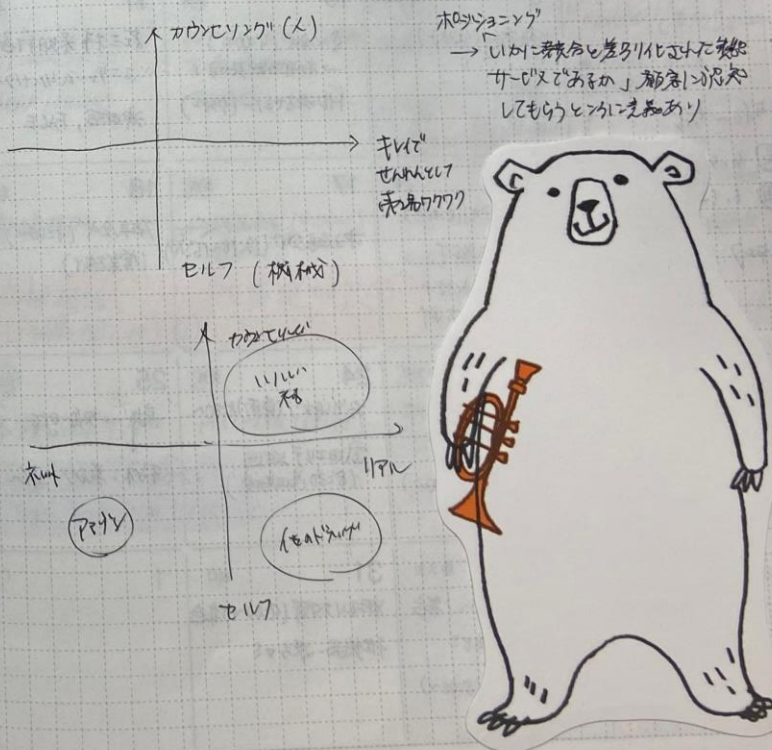
社長金ギヤに - 現場に案内 (芳課表) & MVPの話 (決上/粗利)

ストーリーで単価を上げよう!!

営業方針

- 社長... マネーシフト, 社長本
- OTO業... リスナー → 調剤の手続
- 通販... "
- PA... 計画的な活動の実施
- PA... 予定通り実施・取組の進捗

お客様コース → 清潔感  
 9割... コロナ健康志向 人の温かさを解る UP  
 フットホグ



# Monthly

マンスリー

October  
**10**  
2022

成功する人は、  
失敗から学び、  
別な方法でやり直す。  
(デール・カーネギー)

B=スキル

●新月 ●土曜 ●満月 ●下弦

2022 9 September

日	1	2	3	4
月	5	6	7	8
火	9	10	11	12
水	13	14	15	16
木	17	18	19	20
金	21	22	23	24
土	25	26	27	28
日	29	30		

2022 11 November

日	1	2	3	4	5	6
月	7	8	9	10	11	12
火	13	14	15	16	17	18
水	19	20	21	22	23	24
木	25	26	27	28	29	30
金						
土						
日						

月	Monday	火	Tuesday	水	Wednesday
26	27	28			
3 休暇 ●仏滅	4 大安	5 赤口			
Disney Land 8:00 入場	Zoom JTB会社 18:30~20:30	高田メール 21時まで			
	7-7 10:00~12:00				
10 スポーツの日 ○大安	11 赤口	12 先勝			
撮影会 (青山) 10:00~13:00					
TEL (15~18時内)					
17 赤口	18 先勝	19 友引			
Zoom 14:00~21:00	カレコン 10:00~11:00	S7-7 14:00~16:00			
S7-7 14:00~16:00	自分の換金を 見せよう 20:00~	Zoom 19:00~21:00			
S7-7 13:00~14:00					
24 先勝	25 ●仏滅	26 大安			
	カレコン 14:00~15:00				
	" 21:30~22:30				
	MTC女子会 20:00~				
31 仏滅	1	2			

木	Thursday	金	Friday	土	Saturday	日	Sunday
29	30	1	2				
		友引	先負	先負	先負	先負	先負
		S7-7 13:30~14:30	14:00 出発	MTC女子会 15:00 チェックイン			
		テニス スポーツ様 記票 掲載 (10%)					
		号外 掲載 20:00~21:30					
6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅				
S7-7 10:00~12:00	S7-7 10:00~12:00	S7-7 9:30~11:30	バスステーション				
S7-7 20:00~21:00		MTC 11711 相談会 20:00~					
13 友引	14 先負	15 仏滅	16 大安				
S7-7 10:00~11:00	S7-7 13:00~15:00	サポート練習会 10:00~11:30	S7-7 10:00~12:00				
		S7-7 20:00~22:00	S7-7 20:00~22:00				
		S7-7 交流会 20:00~21:00					
		<del>練習 10:00~</del>					
20 先負	21 仏滅	22 大安	23 赤口				
S7-7 16:00~18:00	17-7 20:30~22:30	11711 セミナー @11711 セミナー 13:00~15:00	E11711 セミナー (Zoom) 9:30~11:30				
27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負				
S7-7 15:30~16:30							
3	4	5	6				

月	Monday	火	Tuesday	水	Wednesday
January	27	28		29	
1	27 高田さん 東京新聞				
2022	3	4	先勝	5	資源工芸 友引 Zinnem 使用. 動画
	① 2022年制作画展16会				
	10	11	友引	12	先勝 777制作. 動画
	成人の日 先勝	検査			
	17	18	先勝	19	仙誠 777制作. 動画
		① 14:30 ~ 18:00		① 14:30 ~ 18:00	
	24	25	仙誠	26	大安 777制作. 動画 ② 12777 (21) 2777E
	10:30 検査行先				
	31	1		2	
2 February					

木	Thursday	金	Friday	土	Saturday	日	Sunday
30		31		1	先勝	2	仙誠
				7	仙誠	8	大安
	⑥ 友引 友引会. Zoom				⑧ 東友部 13:30 777支部 ⑩ お水くみ33会	9	先勝 ① B.S.S. 勉強会
	7:30 ~ 15:00		11:00 ~ 18:00				
	13 成人の日 仙誠 ① 9:15 ニコ3 ② 配資源. 棚卸会		14 大安 ① 777-777 出科	15	先勝 ② 47C 新年祭 ③ Live	16	先勝
	14:30 ~ 18:00		① 14:30 ~ 18:00		開所日 休み		
	20 大安 青山 モニター		21 先勝 ① 777支部	22	先勝 ① 9号 思想人間	23	友引 ① 9:30 自給S25W会
	14:30 ~ 18:00 *		14:30 ~ 18:00				
	27 赤口 ① 777支部		28 先勝 ① 777支部. 2777会 ② 熱女の館	29	友引 ⑤ 研修. 9:30 ~ 13:30	30	先勝 ① 777支部. 777会
	休み 15:00 ~ 18:00		14:30 ~ 18:00		開所日 休み		
	3	4		5		6	

月	Monday	火	Tuesday	水	Wednesday	木	Thursday	金	Friday	土	Saturday	日	Sunday
March	1 中堅者研修 報告書	2 大安	3 中堅者レポート提出	4 先勝	5 先勝	6 大安	7 中堅者レポート切	8 先勝	9 先勝	10 先勝	11 先勝	12 大安	13 先勝
20	中山先生質問研修 報告書	14 先勝	15 先勝	16 先勝	17 先勝	18 先勝	19 先勝	20 先勝	21 先勝	22 先勝	23 先勝	24 先勝	25 先勝
28	先勝	29 先勝	30 先勝	31 先勝	1 先勝	2 先勝	3 先勝	4 先勝	5 先勝	6 先勝	7 先勝	8 先勝	9 先勝

夢なき者は理想なし。  
理想なき者は信念なし。  
信念なき者は計画なし。  
計画なき者は実行なし。  
実行なき者は成果なし。  
成果なき者は幸福なし。  
ゆえに幸福を求むる者は  
夢なからべからず。

（決意録）  
✓中堅者研修報告書  
✓中堅者研修レポート  
中山先生質問研修  
報告書

2022 2 February

日	月	火	水	木	金	土
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

2022 4 April

日	月	火	水	木	金	土
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	30					



September

9

2022

人生とは  
自転車のようなものだ。  
倒れないようにするには  
走らなければならない。

(フィッシュタイン)

●新月 ○十五 ○満月 ●下弦

2022 8 August

月	火	水	木	金	土	日
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	30	31				

2022 10 October

月	火	水	木	金	土	日
1	2					
3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

月 Monday 火 Tuesday 水 Wednesday

29 夢かな、本を読んで

5 MTC 四国 大安 6 ①777-歯科 赤口 7 先勝

⑭ ~ ⑰

12 ⑩ 菜屋 赤口 13 先勝 14 友引

⑭ ~ ⑰ 13:30 ~ ⑰

19 秋分の日 先勝 20 友引 21 先勝

11:15 ~ ⑭ ~ ⑰

26 ●先勝 27 仏滅 28 大安

⑭ ~ ⑰

木 Thursday 金 Friday 土 Saturday 日 Sunday

1 ⑤ 成人病 赤口 2 友引 3 ⑩ 夢かな七三 先勝 4 ⑩ 研筆部 夏の部会 赤口 ⑦ B.S.S

⑭ ~ ⑰

8 友引 9 先勝 10 仏滅 11 大安

⑭ ~ ⑰

15 ⑨ ⑤ グリーン 先勝 16 ⑩ MTC 木下 秋分の日 赤口 17 大安 18 赤口

⑭ ~ ⑰ 13 ~ ⑰:30 MTG.

22 仏滅 23 秋分の日 大安 24 赤口 25 先勝

⑭ ~ ⑰ ⑧ ~ ⑰

29 ⑩ 研修 9:00 赤口 30 ⑨ ⑤ グリーン 先勝 1 2

⑭ ~ ⑰

May  
**5**  
2022

私たちの最大の弱点は  
諦めることにある。  
成功するには  
最も確実な方法は、  
常にもう一回だけ  
試してみることだ。

(トーマス・エジソン)

● 新月 ● 上弦 ● 満月 ● 下弦

⑤ ⑥



日平均: ⑤ 143,290  
⑥ 36,277  
25.3%




2022 4 April

月	火	水	木	金	土	日
				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	30	

2022 6 June

月	火	水	木	金	土	日
					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	30

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday
25 5.16~6.15 事務 44420	26	27
2 大安 産金 11:00~	3 重注記念日 赤口 引越ぎ(渡) 赤 (集期 MITG 15:00~)	4 みどりの日 先勝 エクス(6:00~) イスタポ(10:00~) 4期ワーク(4:00~)
9 ● 赤口 (牧場子) 	10 先勝 24(9:00~) →社長が釘屋へ TST	11 先引 株集期打合せ (17:00) 津田石, FACE
16 ○ 先勝 新幹線会社(8:00~) 新幹線工場 社長方針 管理方針	17 先引 お石産金(13:30~15:30)	18 先勝 社長方針(9:00~) (管理方針)
23 ● 先引 新 305 (10-18) 社長方針(14:00~) 	24 先勝 お石産金(東南)6:00~ 武田工場(8:30~) (8:30~)	25 先勝 産金 → 牧場 etc ↓ 株集 真砂 株
30 ● 大安 日本-P(13:00~) 集 305 産金(8:00~) (夜)	31 赤口 12:00(9:00~) 集 305	1

木 Thursday	金 Friday	土 Saturday	日 Sunday
28	29	30	1 雨 雨子付 
5 赤口 11:30~上野 (15:00/ 吾)	6 先勝 社長方針 祝大会 13:00~ 集期 MITG(9:00~) 夜	7 先勝 乃御巡回 305 ② 和賀 ① 甲田山崎	8 大安 均株
12 先勝 新幹線会社(10F) 11:00~11:30 車検P(15:00)	13 先勝 御新夜、春日、足湯 木場、朝陽町。 株(11:00~)	14 大安 4期ワーク(20:30~) 	15 赤口 お石産金(東南)8:00~ 大船崎、東大島 上野
19 先勝 新株	20 大安 10期産金(9:00~) (管理方針)	21 赤口 手帳コ-+ (10:00~) 新 10-18	22 先勝 管理棟工相談会
店舗巡回 (佐藤 智工) ②		左藤 智工 ③	
26 大安 本干米(14:30~) 5/26 (10:00~) 5/27 武田工場(14:00~)	27 赤口 MITG 女子会(14:30)	28 先勝 新 (10-18)	29 先引  MITG(4)time(13:00)
2	3	4	5

June

6

2022

幸福とは、  
最終的に欲しい  
結果のために、  
今すぐ欲しい結果を  
犠牲にすることによって  
得る果実にはかならない。

(スティーブン・R・コヴィー)

●新月 ●上弦 ●満月 ●下弦

2022 5 May

月	火	水	木	金	土	日
						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
30	31					

2022 7 July

月	火	水	木	金	土	日
						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
30	31					

月	Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday	日 Sunday
30	31	①	②	2	3	④	⑤
最初の1か月は 大事!!		先勝 球 (13:00) 卓球 (17:00) 録)	先勝 卓球 (18:00~19:00) 卓球	友引 習字 卓球 取組/エイト 卓球、卓球部	先勝 卓球 卓球 卓球 (録音) 卓球巡回	先勝 卓球 (10:00~) 卓球巡回	先勝 卓球 (17:00~) 卓球巡回
6	7	⑧	⑨	9	10	⑪	⑫
卓球 卓球 (卓球)	卓球巡回	先勝 卓球 (18:00~19:00) 卓球	先勝 卓球巡回	先勝 lay 卓球巡回	先勝 HD卓球 (8:30~) (TV) 卓球巡回 卓球巡回 入用金 MTC 卓球 (20:00)	先勝 卓球巡回 (10:00~) 卓球巡回	先勝 卓球巡回 (11:00~) 卓球巡回
13	⑭	⑮	15	16	17	18	19
先勝 卓球巡回 卓球巡回	先勝 卓球巡回 卓球巡回 (13:00) 卓球巡回	先勝 卓球巡回 卓球巡回	先勝 卓球巡回 卓球巡回	先勝 卓球巡回 (8:00~) 卓球巡回	先勝 卓球巡回 卓球巡回	先勝 卓球巡回 卓球巡回	先勝 卓球巡回 (12:00) 卓球巡回
20	21	⑲	22	23	24	⑳	26
先勝 卓球巡回 (9:00~) 卓球巡回 (13:00~) 卓球巡回	先勝 卓球巡回 (9:00~) 卓球巡回 (卓球) 卓球巡回 (市川)	先勝 卓球巡回 (卓球) 卓球巡回 卓球巡回	先勝 卓球巡回 (卓球) 卓球巡回 卓球巡回	先勝 卓球巡回 (卓球) 卓球巡回 (16:00~)	先勝 卓球巡回 卓球巡回	先勝 卓球巡回 (10:00~) 卓球巡回	先勝 卓球巡回 卓球巡回
27	28	29	30	1	2	3	4
先勝 卓球巡回	先勝 卓球巡回 (卓球) (12:00) 卓球巡回	先勝 卓球巡回 卓球巡回	先勝 卓球巡回 卓球巡回	先勝 卓球巡回 卓球巡回	先勝 卓球巡回 卓球巡回	先勝 卓球巡回 卓球巡回	先勝 卓球巡回 卓球巡回

6/28 14:00~  
卓球巡回

6/30: 日本酒の会

# Weekly

ウィークリー

October 2022

10

月	*	*	*	金	土	日
					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	30
31						

今週のテーマ

3 月 Mon	4 火 Tue	5 水 Wed	6 木 Thu	7 金 Fri
マスターアクト チェックアウト 8:00 イメロ	zoom 18:30~20:30 撮影会支払	高田メール 21:30まで zoom 3:30~5:30	スカコン 20:00~21:00 さん道歩 確認(HP案内)	パル花祭り

4	↑ 朝活	↑ 朝活	↑ 朝活	↑ 朝活
5	↑ 朝活	↑ 朝活	↑ 朝活	↑ 朝活
6	起床	↑ zoom	↑ 朝活	↑ 朝活
7	↑ フェックアウト	↑ 朝活	↑ 朝活	↑ 朝活
8	↑ イメロ	↑ 朝活	↑ 朝活	↑ 朝活
9	↑	↑ 朝活	↑ 朝活	↑ 朝活
10	↑	↑ 朝活	↑ 朝活	↑ 朝活
11	↑	↑ 朝活	↑ 朝活	↑ 朝活
12	↑	↑ 朝活	↑ 朝活	↑ 朝活
13	↑	↑ 朝活	↑ 朝活	↑ 朝活
14	↑	↑ 朝活	↑ 朝活	↑ 朝活
15	↑	↑ 朝活	↑ 朝活	↑ 朝活
16	↑	↑ 朝活	↑ 朝活	↑ 朝活
17	↑	↑ 朝活	↑ 朝活	↑ 朝活
18	↑	↑ 朝活	↑ 朝活	↑ 朝活
19	↑	↑ 朝活	↑ 朝活	↑ 朝活
20	↑	↑ 朝活	↑ 朝活	↑ 朝活
21	↑	↑ 朝活	↑ 朝活	↑ 朝活
22	↑	↑ 朝活	↑ 朝活	↑ 朝活
23	↑	↑ 朝活	↑ 朝活	↑ 朝活

今週の振り返り  
(良かったこと・課題・改善点)

Weekly Routine

	月	火	水	木	金	土	日
1 カプリ1回 (美肌・貧血改善!)	○	○	○				
2 ブログ完成 (週1)							
3 15分片付け・掃除							
4 <del>掃除</del> One & ウェス作成	○	○	○				
5 朝活	×	○	○				

8 土 Sat	9 日 Sun
	明日撮影会 持ち物チェック

週間目標

役割: 母

目標

- 1 チーズニードル思い通りに焼く!!
- 2 勉強を見る (漢字声かけ)
- 3 お絵かき声かけ & おままごと
- 4 スノードーム作成 (土日)

役割: 松

目標

- 1 ブログ1個作成
- 2 XLMマガジンの本作成
- 3 オリジナルレシート作成
- 4 単発セミナー作成

役割: 片付けAD

目標

- 1 Google form 作成
- 2 クレジット追加
- 3 撮影会準備
- 4

役割: 片付け

目標

- 1 リビング TV横不明 (木曜朝に知らせ)
- 2 衣替え子供完了 (私:洗濯開始)
- 3
- 4

役割: 松

目標

- 1 MSN設定 初音源終活? ママのIT、リビング、ちゃん
- 2 写真データ選定 (ちゃん)
- 3 1撮る (HP用)
- 4

January 2022

1

月	火	水	木	金	土	日
	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	30
	31					

今週のテーマ  
ウォーキングの時間を1つにできる?  
早朝、起きた後にやるか?

3 月 Mon    4 火 Tue    5 水 Wed    6 木 Thu    7 金 Fri

休  
中銀ローンへ入金

資源ゴミ  
Zinniaの感涙の朝顔

休  
休(マ)

8:00 学童

8:00 学童

7:30 学童

11:00 学童

22日  
舞野 14時出

14:00 45分 舞野 14時出

交流会 & 手帳会

今週の振り返り  
(良かったこと・課題・改善点)

## Weekly Routine

- ウォーキング+セーター視聴
- 読書
- 10-MTC
- 3分ウォーキング

月 火 水 木 金 土 日  
2,22

8 土 Sat    9 日 Sun

読書注意

読書注意

### 週間目標

- 役割: 自分 家族
- 目標 1 ウォーキング 14km.  
2 7分ウォーキング 200分  
3 レジ  
4 整理整頓
- 役割: 学童支援員
- 目標 1 2冊本と読む  
2 名前と覚える  
3  
4
- 役割: MTC 会員
- 目標 1 MTC 予選  
3 セーター視聴  
4
- 役割: 起業家
- 目標 1 ブログ登録  
2 ブログ投稿  
3  
4

B.S.S. 勉強会

14:00 東北支社

東北支社

January 2022

1

月	火	水	木	金	土	日
					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	30
31						

今週のテーマ

学びを大切にしよう!

17 月 Mon  
水道代支払  
ゴミ出し

18 火 Tue

19 水 Wed  
パソコン作業勉強

20 木 Thu  
ゴミ出し  
モーニング  
焼き菓子

21 金 Fri  
読み合わせ

抽選会

14:00 授業

14:00 授業

15:00 授業

14:30 授業

14:30 授業

21:00 読み合わせ

Weekly Routine

ハロ-MTC 予選	月	火	水	木	金	土	日
アフォーメーション予選	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
健康予選	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
予選	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
セミナー視聴 MTC or DPL 予選	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

22 土 Sat

妄想軸人間

23 日 Sun

SS25w

週間目標

役割: 自分家族

- 目標 1 ランキング 14km.
- 2 タイト -200g
- 3 レシピ作成
- 4 整理整頓

役割: 学室支援員

- 目標 1 本を読む
- 2 名前を覚える
- 3
- 4

役割: MTC 会員

- 目標 1 MTC 予選
- 2 セミナー視聴
- 3
- 4

役割:

- 目標 1 note 370) 勉強 GoodNotes
- 2
- 3
- 4

役割:

- 目標 1
- 2
- 3
- 4

妄想軸人間

19:30 SS25w

October 2022

10

月	火	水	木	金	土	日
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						

今週のテーマ  
新しいことを始めよう!

3 月 Mon	4 火 Tue	5 水 Wed	6 木 Thu	7 金 Fri
ゴミの日	埋めたてゴミ	資源ゴミ捨	ゴミの日	

Weekly Routine

1 ハロ-MTCチャレンジ	月	火	水	木	金	土	日
2 TCチャレンジ							✓
3 読書							✓
4 エクセル勉強							✓
5 仕事用手帳まとめ							

8 土 Sat	9 日 Sun
MTCイベント	

週間目標

役割: 自分
目標 1 読書
2 エクセル勉強
3 レジポート作り
4 ダイエット
役割: 支援員
目標 1 勉強
2 1人1人声をやる
3
4
役割: MTC会員
目標 1 MTCチャレンジ
2 MTC四国
3 3-カイフ. セミナー視聴
4
役割: 家族
目標 1 家の中の物を少なくしていく
2 少しずつ大掃除
3 作り置きをする
4
役割:
目標 1
2
3
4

4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15
16	16
17	17
18	18
19	19
20	20
21	21
22	22
23	23

4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15
16	16
17	17
18	18
19	19
20	20
21	21
22	22
23	23

今週の振り返り  
(良かったこと・課題・達成感)



Apr. / May 2022

5

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	30	31	

今週のテーマ

読書のダジャットにカキ入ナシ  
夕飯は 20:00まで!! (VINT)

25 月 Mon 26 火 Tue 27 水 Wed 28 木 Thu 29 金 Fri 祝日の日

天気: ☀️ 28/ ☀️ ~ P260 ☀️ ~ P33 MD P60~P63 P52~P56  
 天気: ☁️ 23/16 ☁️ ~ P400 ☁️ ~ P66 MD P14~P18  
 天気: ☁️ 16/10 ☁️ ~ P500 ☁️ ~ P165 MD P36~P40  
 天気: ☀️ 18/8 ☀️ ~ P198 MD P42~P50  
 天気: ☁️ 19/11 ☁️ ~ P232 MD P2~P13

起床/メイク 姉/手帳 もももC MD  
 起床/メイク 姉/手帳 もももC MD  
 起床/メイク 姉/手帳 もももC MD  
 起床/メイク 姉/手帳 もももC MD  
 起床/メイク 姉/手帳 もももC MD

夕飯(信) 夕食NT, MTG 月報作成 提出  
 夕飯(信) 夕食NT, MTG 月報作成 提出  
 夕飯(信) 夕食NT, MTG 月報作成 提出  
 夕飯(信) 夕食NT, MTG 月報作成 提出  
 夕飯(信) 夕食NT, MTG 月報作成 提出

全店長のTel 店舗巡回 (14名分) 1/ラノックスヨガ

全店長にTel MI会費集め 1/14 (読本) 本セッション 2/19作成 ヨガパル30分

社長のMTG 日本酒の会 with 4期 手帳time 読書

5取組 5取組 5取組 5取組 5取組

Weekly Routine

MD, 5月号	○	○	○	○	○	○
一倉定本	○	○	○	○	○	○
天気・実績 カクイン	×	×	×	×	○	○
1/本屋巡視	○	○	○	○	○	○
ラノックスヨガ	○	×	×	×	×	○

30 土 Sat 1 日 Sun

起床/メイク 姉/手帳 もももC MD  
 起床/メイク 姉/手帳 もももC MD  
 起床/メイク 姉/手帳 もももC MD  
 起床/メイク 姉/手帳 もももC MD  
 起床/メイク 姉/手帳 もももC MD

カクインセッションの作成 本屋巡視 1/14 提出

本屋巡視 1/14 提出

本屋巡視 1/14 提出

本屋巡視 1/14 提出

本屋巡視 1/14 提出

本屋巡視 1/14 提出

本屋巡視 1/14 提出

週間目標

役割:	自分自身
目標 ①	7/25まで準備食 2日以内実行
②	Δ2.0kg以上
③	ヨガ3回以上行く
④	
役割:	セッションレソン
目標 ①	全体の予算決め (本社)
②	セッション、セッションの作成 (営業)
③	採用方針の作成 (IT)
④	全店長にTel (読本, 読本)
役割:	セッションレソン
目標 ①	全体でレコパ報告
②	5/31までに完了
③	7/31までに完了
④	セッションセッション本社へ
役割:	家族・友人
目標 ①	ヨガイベント (又Xリリ会)
②	1度実家へ帰る
③	干貝に連絡してやる
④	
役割:	自己啓発
目標 ①	MD本 読破
②	一倉定 目標本 読破
③	
④	

今週の振り返り  
(良かったこと・課題・感想)

May 2022

5

月	火	水	木	金	土	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					

今週のテーマ

採算確定も済んでいく スピード!!

2 月 Mon	3 火 Tue 重要記念日	4 水 Wed みどりの日	5 木 Thu こどもの日	6 金 Fri
① ~ P265 ② ~ P30	① ~ P299 ② ~ P60	Lady ① ② ~ P90	② ~ P180	③

5月	① 棚卸	① 走休/XYK 姐/午帳 もくもく読書 1カスワーク	① 4期7-カ日	① 走休/XYK 姐/午帳 もくもく本	① 走休/XYK 姐/午帳 もくもく DW
②	② 経営MTG 10%資料	② 営業部引継 エノビルで巻込	② イスタポス アウプ	② 9:00 出勤 10:00~ 下巻入 業務	② 高取/巻取の取組 取組MTG
③	③ 店舗巡回 帰宅	③ 入店石鐘 MTG	③ 手帳time & 読書	③ ①パレ会	③ 各社社長会議
④	④ 巡回日程 決め	④ エイガス (水天宮)	④	④	④
⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤
⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥
⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦
⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧
⑨	⑨	⑨	⑨	⑨	⑨
⑩	⑩	⑩	⑩	⑩	⑩
⑪	⑪	⑪	⑪	⑪	⑪
⑫	⑫	⑫	⑫	⑫	⑫
⑬	⑬	⑬	⑬	⑬	⑬
⑭	⑭	⑭	⑭	⑭	⑭
⑮	⑮	⑮	⑮	⑮	⑮
⑯	⑯	⑯	⑯	⑯	⑯
⑰	⑰	⑰	⑰	⑰	⑰
⑱	⑱	⑱	⑱	⑱	⑱
⑲	⑲	⑲	⑲	⑲	⑲
⑳	⑳	⑳	⑳	⑳	⑳
㉑	㉑	㉑	㉑	㉑	㉑
㉒	㉒	㉒	㉒	㉒	㉒
㉓	㉓	㉓	㉓	㉓	㉓
㉔	㉔	㉔	㉔	㉔	㉔
㉕	㉕	㉕	㉕	㉕	㉕
㉖	㉖	㉖	㉖	㉖	㉖
㉗	㉗	㉗	㉗	㉗	㉗
㉘	㉘	㉘	㉘	㉘	㉘
㉙	㉙	㉙	㉙	㉙	㉙
㉚	㉚	㉚	㉚	㉚	㉚
㉛	㉛	㉛	㉛	㉛	㉛
㉜	㉜	㉜	㉜	㉜	㉜
㉝	㉝	㉝	㉝	㉝	㉝
㉞	㉞	㉞	㉞	㉞	㉞
㉟	㉟	㉟	㉟	㉟	㉟
㊱	㊱	㊱	㊱	㊱	㊱
㊲	㊲	㊲	㊲	㊲	㊲
㊳	㊳	㊳	㊳	㊳	㊳
㊴	㊴	㊴	㊴	㊴	㊴
㊵	㊵	㊵	㊵	㊵	㊵
㊶	㊶	㊶	㊶	㊶	㊶
㊷	㊷	㊷	㊷	㊷	㊷
㊸	㊸	㊸	㊸	㊸	㊸
㊹	㊹	㊹	㊹	㊹	㊹
㊺	㊺	㊺	㊺	㊺	㊺

今週の振り返り  
良かったこと・課題・改善点

良かった事: 営業ミーティングや予算の決定。美濃田と自分の時内働きの  
課題: 早起きできず! 夜遅くまで走った、読書できていない  
改善点: 早起きできなかったので夜食 食べる

Weekly Routine

	月	火	水	木	金	土	日
1 フェスタの本	X	X	X	X	X	X	X
2 水戸黄門の本	O	X	X	X	X	X	X
3 天気 実績カレン	X	X	X	O	O	X	X
4 1本巻読書	X	X	O	O	O	O	O
5 ラジオ体操	X	X	X	X	X	X	X

7 土 Sat	8 日 Sun
① フェスタのDay	② 17/13 HBO/部 一念定"目標"不 → 実現!!

① 走休/XYK 姐/午帳 もくもく DW	① 走休/XYK 姐/午帳 もくもく DW
② 全店舗 TcI	② 1100ハン パレビル
③ 野田山崎 → 0	③ 30分生 待合 ( )
④ 都度 → X	④ 手帳time ¥15,000の 用品!!
⑤ 朝マ (30分 →)	⑤ ( ) 教科書

週間目標

役割: 自分自身
目標 ① Δ1.0kg
② ヨガに3回行く
③ フェスタの日程決める
④
役割: ビジネスパーソン ①
目標 ① 来期の巡回予定決める
② 来期の社説巡回候補決める
③ 来期のスクリーンショット表作成相談
④ 引継書作成
役割: ビジネスパーソン ②
目標 ① 業務表の項目打合せ決める
② 月報改定
③ J-7A-6の件 → 締結へ
④
役割: 自己啓発
目標 ① フェスタの本 読み始める
② ストーリー本 読み進める 1/3まで
③ 4期7-カ(4時超!)参加
④
役割: 家族・友人
目標 ① 実家に1度は帰る
② 夜に夕飯の予定決める
③ TV... 観る
④

① 知識、スキル... 営業に肉付色222手  
② 行動力... 買い物いかにい、外食いかにい、早く寝る  
③ 環境... お金にない