

☪ 手帳コーチ養成講座



# 中長期計画を立てる

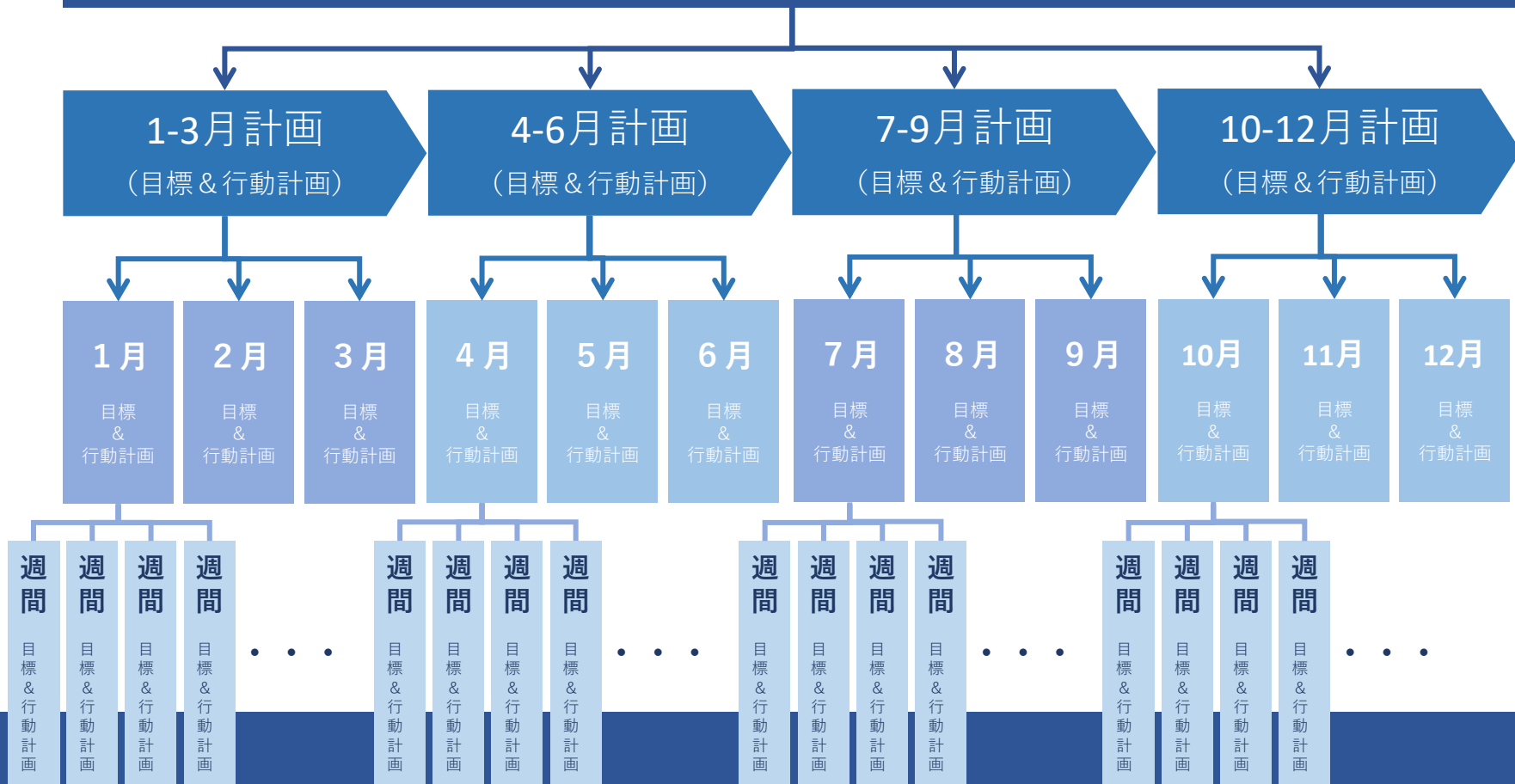
～ 3ヶ月 & 月間計画の作成 ～

Association

# 【おさらい】 目標の体系図

人生理念  
(役割・ミッション・価値観・ビジョン)

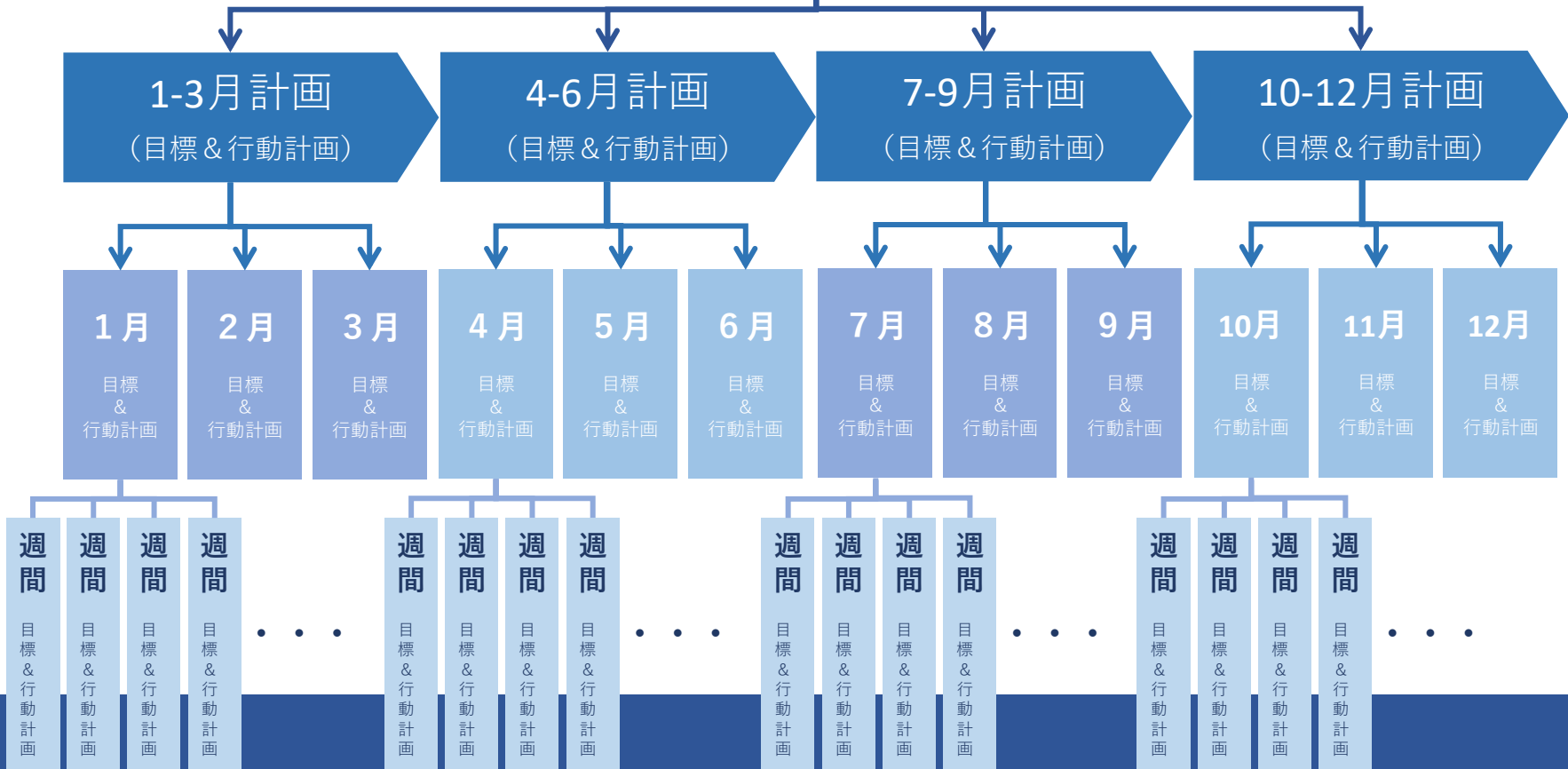
## 年間目標



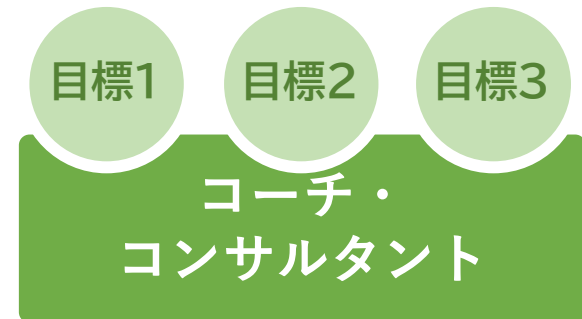
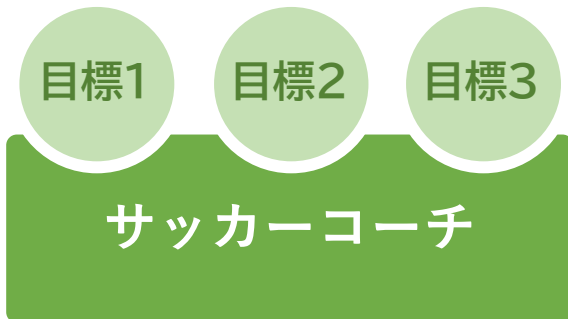
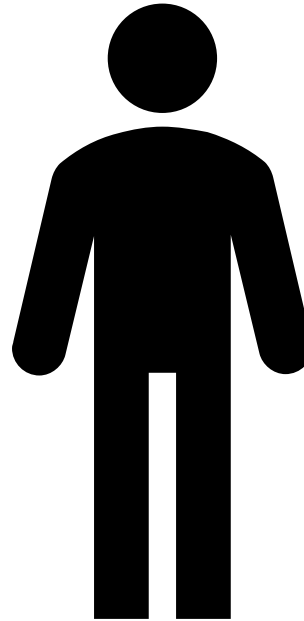
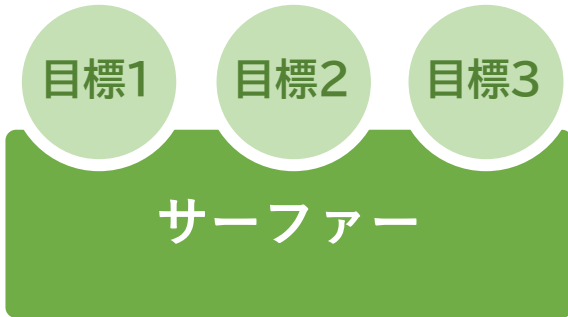
# 【おさらい】 目標の体系図

人生理念  
(役割・ミッション・価値観・ビジョン)

## 年間目標



# 【参考】高田の「2023年の目標」



## 【参考】高田の「2023年の目標」

目標1

目標2

目標3

家族

12月末までに人間ドックを受信して、A評価をとる!

目標1

目標2

目標3

サッカーコーチ

目標1

目標2

目標3

コーチ・  
コンサルタント

# 【参考】高田の「2023年の目標」

目標1

目標2

目標3

家族

『メモ術本』を出版して、年内中に2万部販売する！

目標1

目標2

目標3

サッカーコーチ

目標1

目標2

目標3

コーチ・  
コンサルタント

## 【参考】高田の「2023年の目標」

目標1

目標2

目標3

サッカーノートを運用開始して、  
セミナーで30分以上のネタになるレベルで  
手応えを掴む

目標1

目標3

目標1

目標2

目標3

サッカーコーチ

目標1

目標2

目標3

コーチ・  
コンサルタント

2023年の目標を

**“グループ内で共有”**しましょう



目標は **SMART**（賢く）に設定する

**S** : Specific（具体的である）

**M** : Measurable（計測可能である）

**A** : Achievable（達成可能である）

**R** : Relevant（関連性がある）

**T** : Timely（時間軸がある）

## 期限と基準を含める

例 1

12月末までに10kg痩せる

~~~~~

~~~~~

例 2

パリ五輪で金メダルを獲る

~~~~~

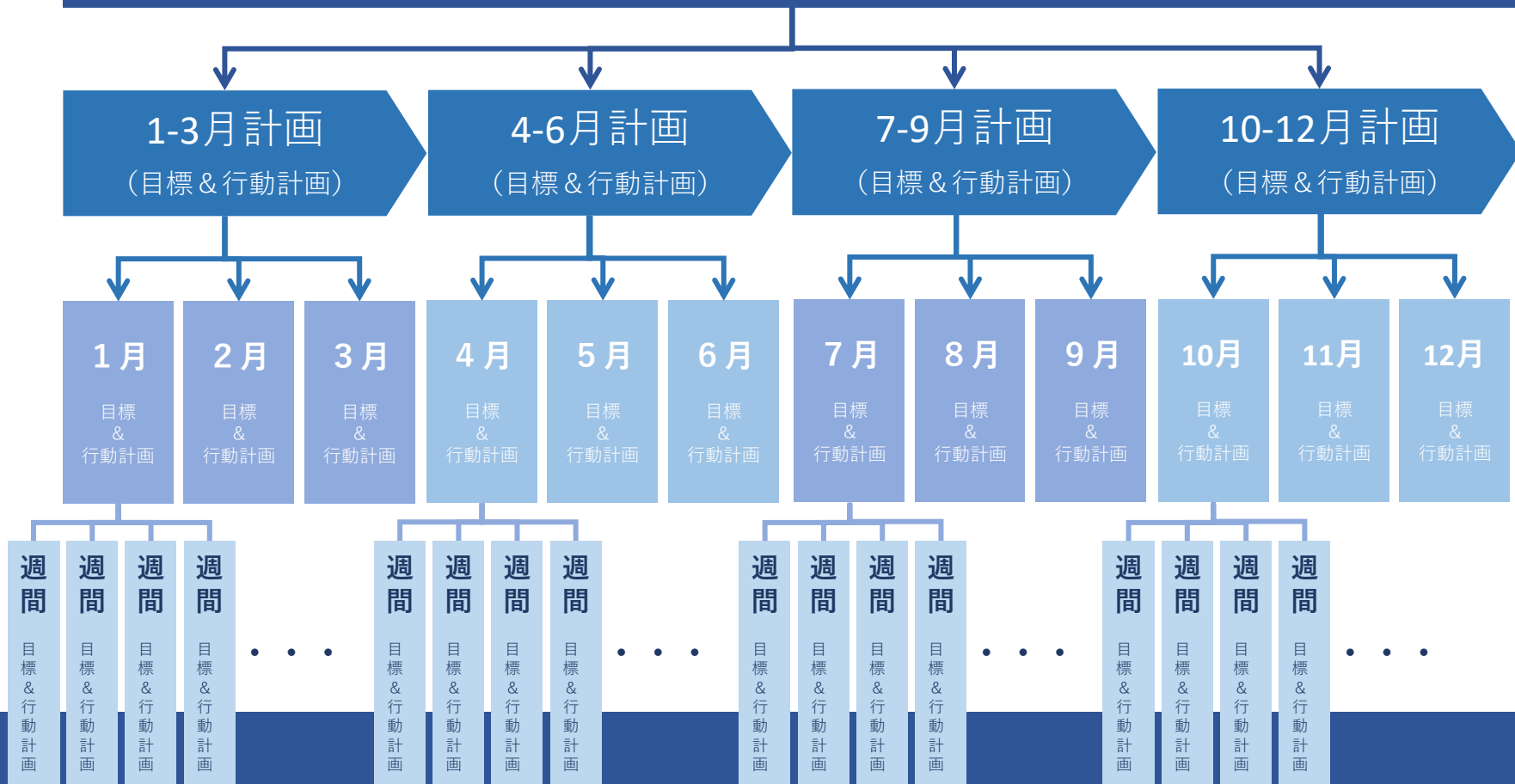
~~~~~

ここまでのお話を踏まえて、  
**“年間目標を微修正”**しましょう

# 【おさらい】 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ヶ月計画の作成

➤ 月間計画の作成 (マンスリープランニング)



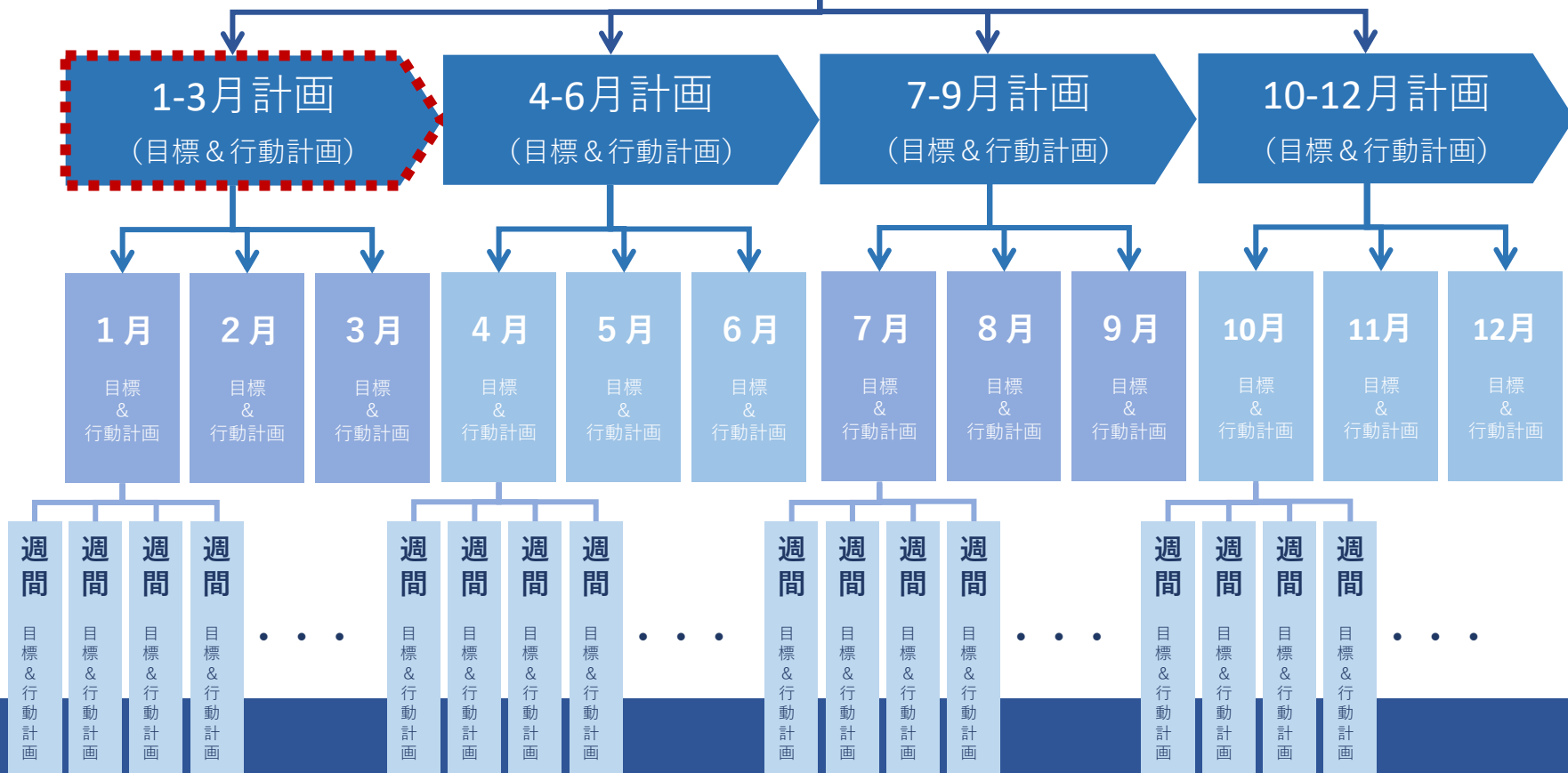
➤ 3ヶ月計画の作成

➤ 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ヶ月計画の「雛形」

3ヶ月計画

役割	目標	3つの重点アクション	10月					11月				12月			
			9/30週	10/7週	10/14週	10/21週	10/28週	11/4週	11/11週	11/18週	11/25週	12/2週	12/9週	12/16週	12/23週

中略

**※あくまで雛形です**

目標達成に向けた行動を一覧で閲覧できるのであれば、体裁は好みでOKです



# 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



**Goal**

ゴール

到達すべきゴール  
(≒目標)



**Point**

ポイント

ゴール達成のための  
重要なポイント (肝)



**Action**

アクション

ポイントを踏まえた  
具体的な行動

# 【例】年間GPA

ゴール（年間目標）

TOEICで700点を取得！（9月に受講）

3ポイント

勉強時間100h

模試の繰り返し学習

リスニング注力

3アクション

①-1  
1-3月 30h

①-2  
4-6月 30h

①-3  
7-9月 40h

②-1  
模試3回転

②-2  
間違い箇所精査

②-3  
間違い箇所10回解く

③-1  
移動時間用の教材用意

③-2  
通勤時30分聴く（週5）

③-3  
シャドーイング30分（週5）

ここがそのまま  
「3ヶ月目標」となる

# 【例】 3ヶ月GPA

ゴール (3ヶ月目標)

TOEICの勉強時間30h

3ポイント

朝時間の活用  
(平日1h×2日)

移動時間の活用  
(片道のみ0.5h×4日)

週末に予備時間確保  
(月2h)

3アクション

①-1	1月 8h
①-2	2月 8h
①-3	3月 8h

②-1	1月 2h (0.5×4)
②-2	2月 2h (0.5×4)
②-3	3月 2h (0.5×4)

③-1	1月 2h
③-2	2月 2h
③-3	3月 2h

ここがそのまま  
「行動計画」となる

# 【例】 3ヶ月行動計画

## [1-3月目標] TOEICの勉強時間30h

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 朝時間の活用 (平日1h×2日)	朝2h 勉強	→			朝2h 勉強	→			朝2h 勉強
② 移動時間の活用 (片道0.5×4日)	移動 時間 2h	→			移動 時間 2h	→			移動 時間 2h
③ 予備時間確保 (月2h)			予備 時間 2h確保				予備 時間 2h確保		

**“1-3月のGPA”**

を作成しましょう



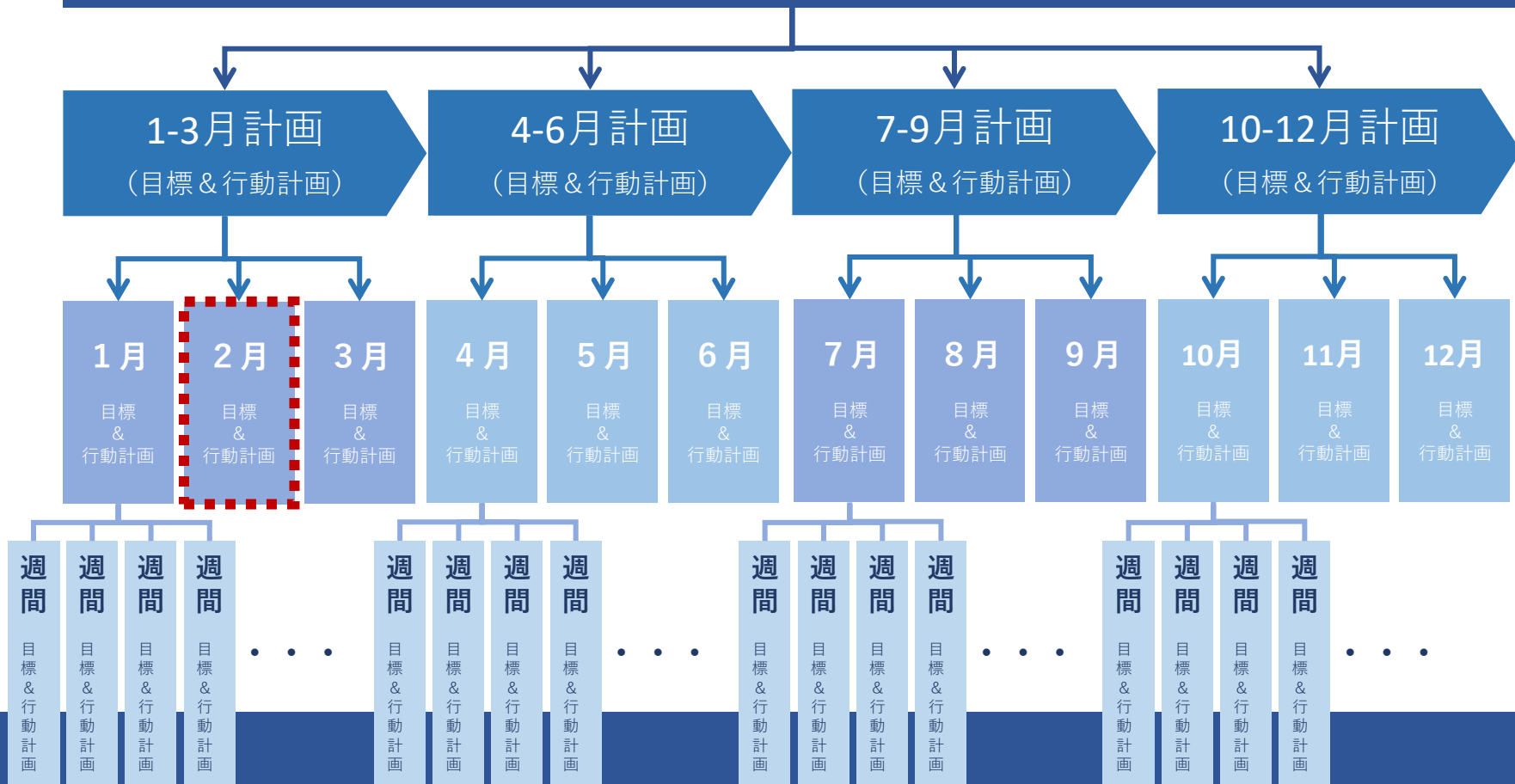
➤ 3ヶ月計画の作成

➤ 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

# 【例】 月間目標の考え方

## [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				

# 【例】 月間目標の考え方

## 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

# 【参考】 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
<p><b>① 今月の方針</b></p> <p>3000円/月</p>	<p><b>② 今月のルーティン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 英会話 (毎日15分)</li> <li>② 体幹&amp;ストレッチ (毎日10分)</li> <li>③ <del>...</del></li> <li>④ <del>...</del></li> <li>⑤ Blog &amp; X4マカ &amp; LINE (週1)</li> </ul>

**③ 今月の目標**

月間目標 Monthly Goals	月間目標 Monthly Goals
① 英会話 (1/15分)	① 英会話 (1/15分)
② 体幹&ストレッチ (1/10分)	② 体幹&ストレッチ (1/10分)
③ <del>...</del>	③ <del>...</del>
④ <del>...</del>	④ <del>...</del>
⑤ Blog & X4マカ & LINE (週1)	⑤ Blog & X4マカ & LINE (週1)

### 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 来月のルーティンとは?

⑥ 来月の One thing とは?

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
6 7 8 9 10 11 12	3 4 5 6 7 8 9	30 31
13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16	2 3 4 5 6 7 8
20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23	9 10 11 12 13 14 15
27 28 29 30 31	24 25 26 27 28 29	16 17 18 19 20 21 22
		23 24 25 26 27 28 29

① 来月のルーティンとは?  
 英会話 (1/15分), 体幹&ストレッチ (1/10分), 執筆 (1/60分x5日)

⑥ 来月の One thing とは?  
 守島 (→ 良否外), 川島水 (七汗IP量産)

# マンスリープランニングでやること

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（これだけは絶対やる！）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

「1月の振り返り」 & 「2月の計画策定」をテーマに、  
ペアコーチングを行きましょう

# 【おさらい】 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

目標  
&  
行動計画

2月

目標  
&  
行動計画

3月

目標  
&  
行動計画

4月

目標  
&  
行動計画

5月

目標  
&  
行動計画

6月

目標  
&  
行動計画

7月

目標  
&  
行動計画

8月

目標  
&  
行動計画

9月

目標  
&  
行動計画

10月

目標  
&  
行動計画

11月

目標  
&  
行動計画

12月

目標  
&  
行動計画

週間

目標  
&  
行動計画

週間

目標  
&  
行動計画

週間

目標  
&  
行動計画

週間

目標  
&  
行動計画

...

週間

目標  
&  
行動計画

週間

目標  
&  
行動計画

週間

目標  
&  
行動計画

週間

目標  
&  
行動計画

...

週間

目標  
&  
行動計画

週間

目標  
&  
行動計画

週間

目標  
&  
行動計画

週間

目標  
&  
行動計画

...

週間

目標  
&  
行動計画

週間

目標  
&  
行動計画

週間

目標  
&  
行動計画

週間

目標  
&  
行動計画

...



## 【おさらい】 目標の体系図

ビジョン

ワインバーを開業して、  
友人知人が集う空間をつくりたい！

年間目標

年内中にソムリエ資格を**取得**する！

3ヶ月目標

資格制度について情報収集して、**3月末までに**  
資格取得までの勉強計画を**完成**させる！

月間目標

今月中に、資格制度について**2時間**情報収集する！

お知らせ



# 次回以降の予定

## Day 5 (2月)

- ✓ 短期計画 (ウィークリー & デイリー)
- ✓ コーチングの実践

## Day 6 (3月)

- ✓ コーチングの実践 (続)
- ✓ 課題設定スキル
- ✓ 1-3月レビュー (3ヶ月の振り返りコーチング)

ルール

1

## 結論から書きましょう

多くの場合、言っている意味や意図を汲み取るのに時間を要します。

ルール

2

## 「使い方系」の質問は控えましょう

その99%は、検索すれば出てきます。

調べればわかることに時間を使うことは、双方にとって建設的ではないためです。