

☪ 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

INDEX

Part.1 ビジョンを描く目的

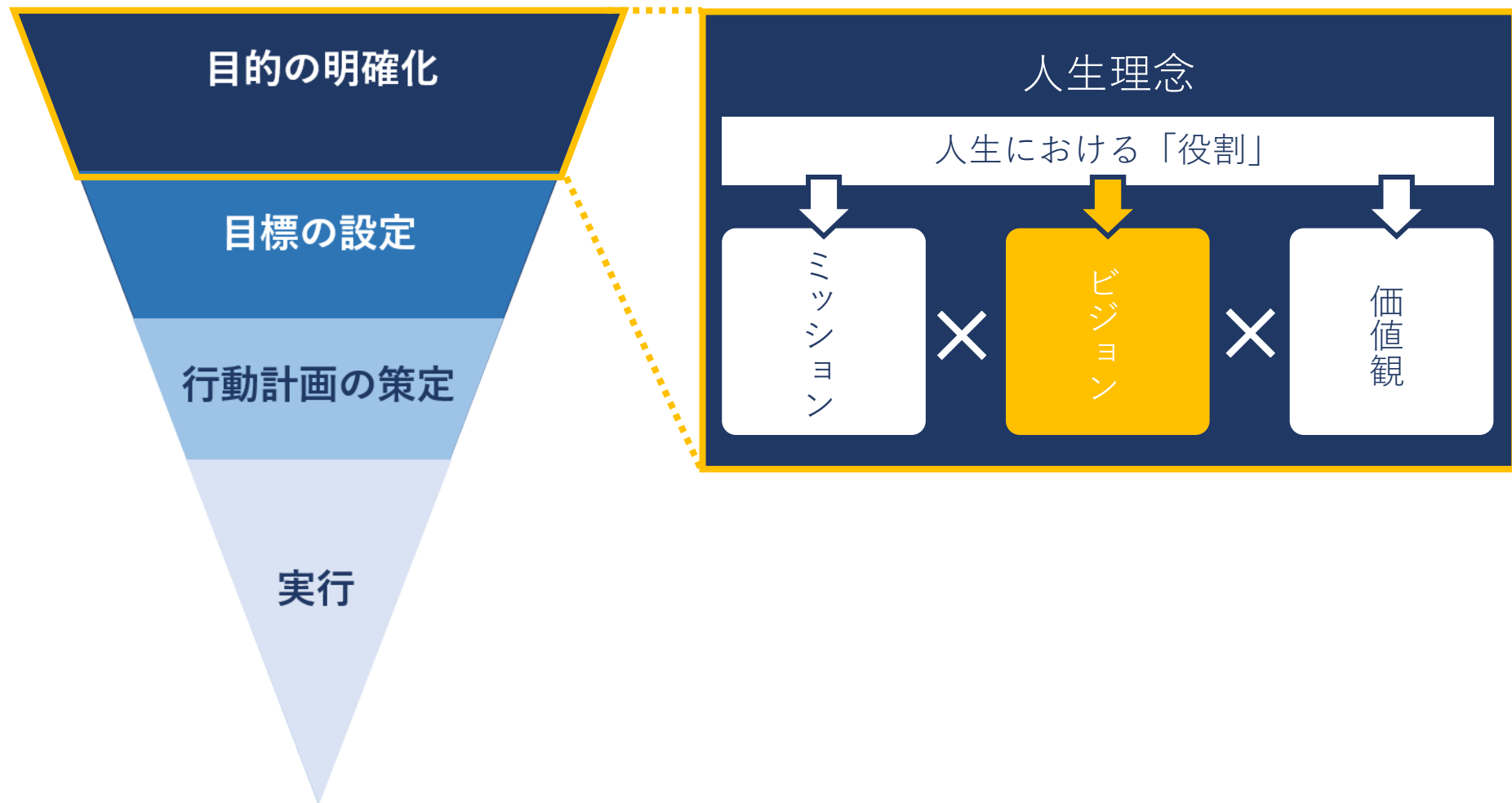
Part.2 ビジョンを描く（自己分析セルフコーチング）



Part. 1

ビジョンを描く目的

ビジョンの位置付け

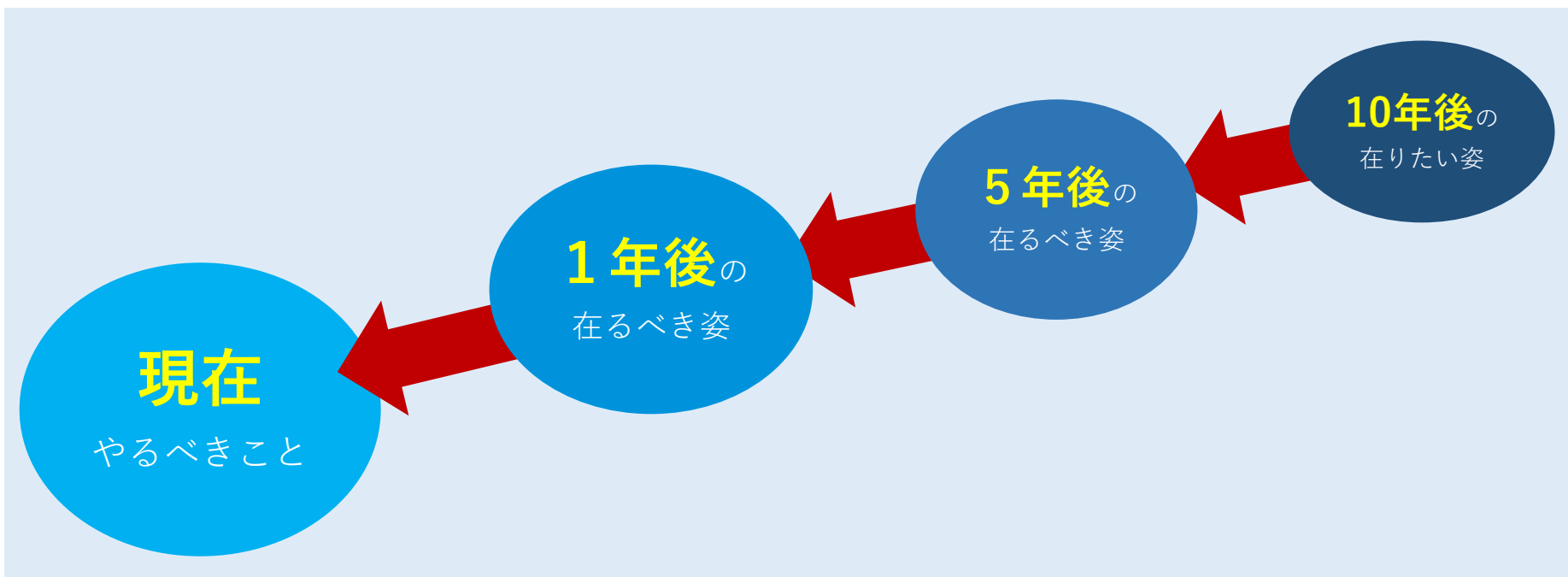


理想の未来像

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

ビジョンを明確にするべき理由

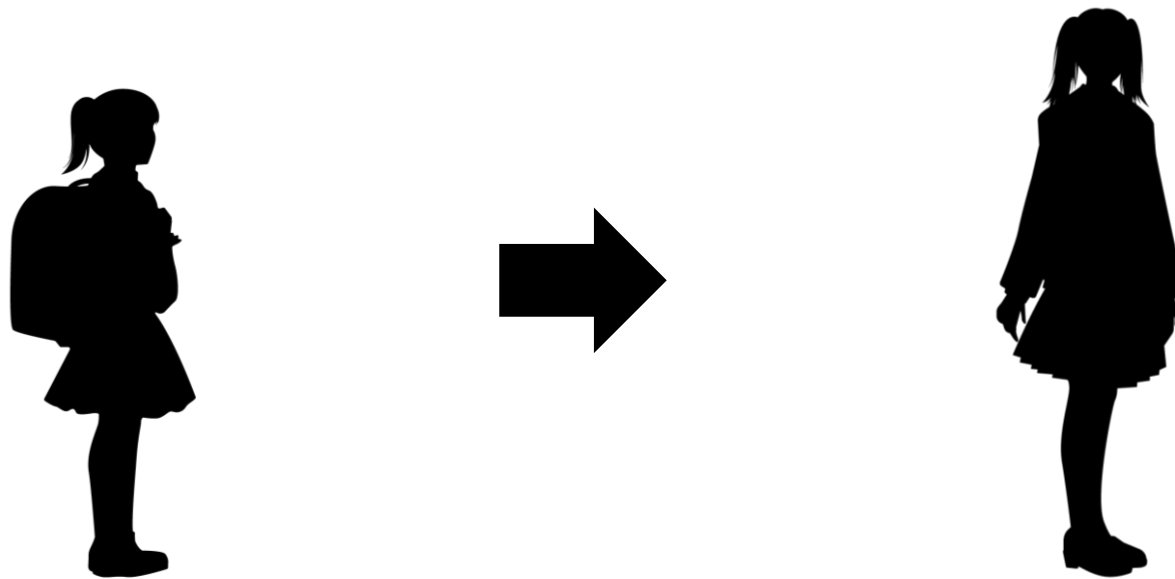
将来どう在りたいかで、**今どう在るべきか**が決まる



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楽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。

具体的なアウトプット（ビジョンのまとめ方）

年次		1年後 2024年末	3年後 2026年末	5年後 2028年末	10年後 2033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					



Part. 2

ビジョンを描く

(自己分析セルフコーチング)

そもそも「セルフコーチング」とは？

① まず、コーチングとは何か？

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「セルフコーチング」とは？

① まず、コーチングとは何か？

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

- 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**

そもそも「セルフコーチング」とは？

① まず、コーチングとは何か？

「**思考の枠**」を外すことで発想を変え、行動変容を促す



自分1人だと**思考の癖**（先入観や**固定観念**）があるため、「考えたいこと」や「考えやすいこと」を思考する。



同じパターンの行動をとる



対話を通じて「**思考の枠**」を超えた気づきや学びを得られる。



これまでにない行動をとる

クイズ

ここにある**カマンベールチーズ**を4人で食べるために、**4等分**するにはどのように切れば良いでしょうか？

但し、以下4つの条件を守って下さい。



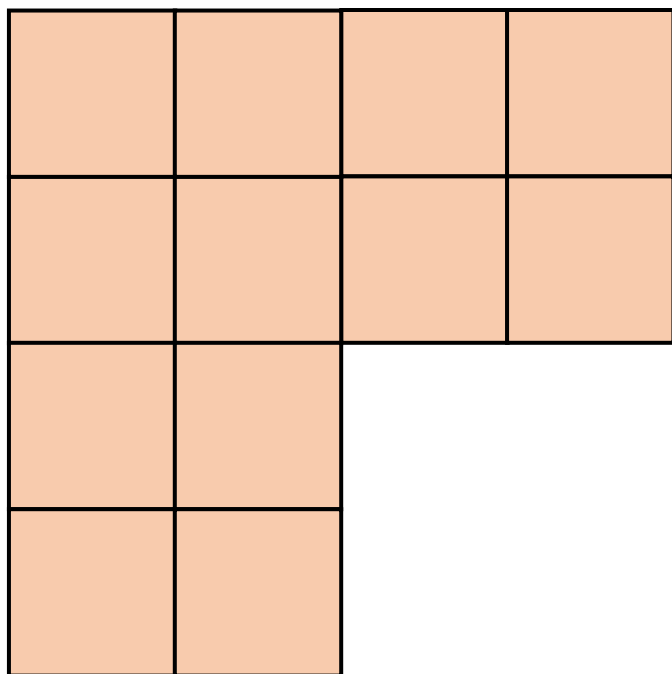
ゴール

早く達成すること！

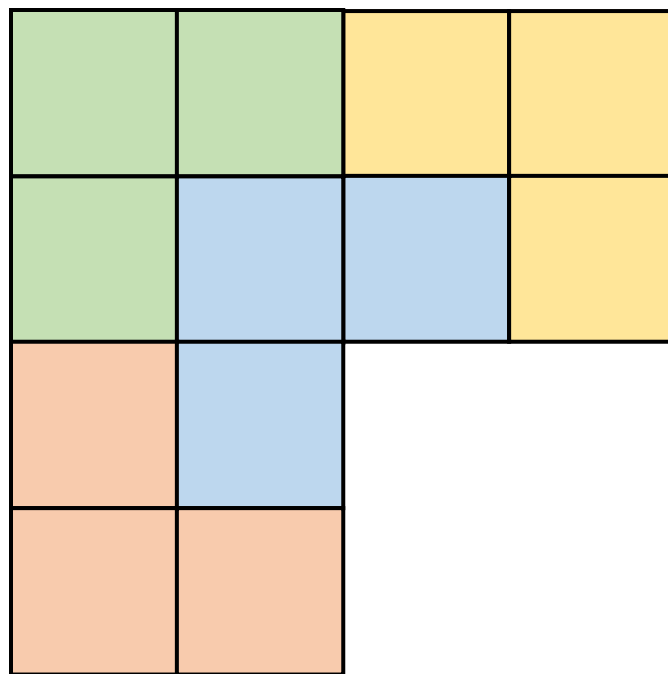
条件

- ① 4等分された部分はまったく同じ形であること
- ② 切り取った部分は動かしてはいけない
- ③ 水平に切ってはいけない（薄切りはナシ）
- ④ 答えをすでに知っている人は、自ら話してはいけない

小さい正方形に**12等分**する



L字型に4つに分ける



早く達成すること！

- ① 4等分された部分はまったく同じ形であること
- ② 切り取った部分は動かしてはいけない
- ③ 水平に切ってはいけない（薄切りはナシ）
- ④ 答えをすでに知っている人は、自ら話してはいけない



「周囲に聞いてはいけない」

「答えが分かった人の解答を見てはいけない」

「答えが分かったとしても、周囲に見せてはいけない」

模範解答

1

クイズを解けた人が、
クイズを解けない人に**正解**を見せる

模範解答

2

クイズを解けない人が、出題者に
「**正解をホワイトボードに書いて下さい**」
とリクエストする

そもそも「セルフコーチング」とは？

② 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

「自己分析セルフコーチング」の進め方

材料出し



調理

年次	1年後 2024年末	3年後 2026年末	5年後 2028年末	10年後 2033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					

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？

Q10. Q9まで答えて感じたことや、気づきはありますか？

ワーク

ビジョンを書き出してみましよう

1年後（2024年末：_____歳）

ワーク

ビジョンを書き出してみましよう

3年後（2026年末：_____歳）

5年後（2028年末：_____歳）

10年以上先（2033年以降）