My手帳倶楽部

年間計画合宿 2025

Annual training camp 2025

Day1

- 13:00〜17:00　ワークショップ前半
- 18:00〜20:30　夕食
- 20:30〜23:00　二次会（任意参加/自由解散）

Day2

- 6:00〜6:30　高田式モーニングルーティン体験会（任意参加）
- 7:00〜8:30　朝食
- 9:00〜13:00　ワークショップ後半
- 13:00〜14:30　ランチ会（申込者のみ）
- 14:40〜　解散

セルフコーチング ― 今年１年の振り返り

My手帳倶楽部

Q1. 今年１年を振り返って、良かったことは何ですか？

Q2. 今年の自分に足りなかったこと、変えたいと感じたことは何ですか？

Copyright© Japan Notebook Management Association. All Rights Reserved.

セルフコーチング ― 今年１年の振り返り

My手帳倶楽部

Q3. 今年１年を終えてみて、ビジョンにアップデート（加筆/修正）はありますか？

Q4. 来年をひと言で表すとしたら、どんな言葉が浮かびますか？

（例：挑戦 / 余白 / 発信 / 飛躍 / 信頼 / 健康）

Q5. 来年「こうなっていたら最高だな」と思う状態は？ ※５つ以上挙げる

Copyright© Japan Notebook Management Association. All Rights Reserved.

価値観キーワード

My手帳倶楽部

自己実現・挑戦系	信念・精神系	信念・精神系	知識・学び系	社会・影響系
1. 夢中	11. 誠実	21. 分かち合い	31. 知識	41. 影響力
2. 成長	12. 正直	22. 優しさ	32. 学習	42. リーダーシップ
3. 向上心	13. 信頼	23. 共感	33. 教育	43. 社会貢献
4. 探求	14. 勇気	24. 支援	34. 知恵	44. 公正
5. 冒険	15. 覚悟	25. 絆	35. 洞察	45. 平等
6. 自由	16. 意志	26. 思いやり	36. 好学心	46. 持続可能性
7. 挑戦	17. 感謝	27. 友情	37. 観察	47. 協働
8. 独立	18. 希望	28. 愛情	38. 探究心	48. 多様性
9. 創造性	19. 信仰	29. 尊敬	39. 賢明さ	49. 調整力
10. 好奇心	20. 忍耐	30. 貢献	40. 分析力	50. 責任

Copyright© Japan Notebook Management Association. All Rights Reserved.

価値観キーワード

My手帳倶楽部

行動・成果系	表現・個性系	内面系	ライフスタイル・働き方	自己認識・哲学系
51. 達成	61. 自己表現	71. 静けさ	81. シンプル	91. 自分らしさ
52. 効率	62. ユーモア	72. 安心	82. 安定	92. 本質
53. 結果	63. 美しさ	73. バランス	83. 柔軟な働き方	93. 信念
54. スピード	64. 独創性	74. 調和	84. 家族との時間	94. 真理
55. 忠実	65. 直感	75. 喜び	85. プライベート	95. 美徳
56. 実行力	66. 感性	76. 自信	86. 健康	96. 使命
57. 計画性	67. スタイル	77. 癒し	87. 余白	97. 存在意義
58. 継続力	68. 芸術	78. 幸福感	88. 時間の自由	98. 直観
59. 準備	69. 洗練	79. 満足	89. 経済的自立	99. 真実
60. 柔軟性	70. 自由奔放	80. 自己愛	90. 生産性	100.内省

Copyright© Japan Notebook Management Association. All Rights Reserved.

自己資源棚卸表

My手帳倶楽部

	経験（仕事・業務経験）	スキル（能力・技術・知識）	資格	お金（資産・財産）	人脈	その他
いつでも使える状態になっているもの						
少し磨けばまだまだ自分にとって有効な資源となり得るもの						
現在のままだと陳腐化してしまう恐れのあるもの						
今後、必要になってくる資源						

自己資源棚卸表

記入例

	経験（仕事・業務経験）	スキル（能力・技術・知識）	資格	お金（資産・財産）	人脈	その他
いつでも使える状態になっている資源	・営業職として培った営業力と現場経験	・人前で話すプレゼンテーションスキル	・リテールマーケティング2級	・銀行預金	・社内の同期、先輩、後輩	
	・企画を立案し、社内外を巻き込み、	・計画力、段取り力		・定期保険	・大学、高校の同級生	
	プロジェクトとして遂行する経験					
		・社内外での交渉力			・地元の友人	
	・～10名程度までの部下のマネージメント（チーム運営）					
					・ゴルフ仲間	
少し磨けばまだまだ自分にとって有効な資源となり得るもの	・大規模セミナーの企画、開催、登壇				・異業種交流会で名刺交換	
					した人たち	
現在のままだと陳腐化してしまう恐れのあるもの		・営業スキル				
		⇒現在は、営業職として現場に出ていないため				
		・英会話				
		⇒外国人と話す機会が減少したことで、				
		英語による会話力が低下気味				
今後、必要になってくる資源	・全くのゼロから起業した経験	・1対マスのプレゼンテーションスキル（30人以上）		・長男と長女の教育資金	・1人起業家や経営者との交流	
	（長期的に「起業支援」を行うことも視野）					
		・コーチングスキル				
	・勉強会や交流会を主宰した経験、運営ノウハウ					
		・老後を見据えた資産運用の知識				

中長期ビジョン ― ３年後、私はこんな姿になります

My手帳倶楽部

宣言

2028年12月末までに私は…　　になり、　　になる！

そのために…

	2026年	2027年	2028年
これからの３年間で刻まれる **私の歴史**			
2026年の **３大テーマ**			
2026年の **目標**			

Copyright© Japan Notebook Management Association. All Rights Reserved.

中長期ビジョン　Aさん［35歳／女性／小学校教諭に復帰ビジョン］　記入例 ❶

宣言

2028年12月末までに私は…　教育現場に復帰して、子供達の成長に寄り添える存在　になり、　家庭と仕事の両立を“軽やか”に楽しむ女性　になる！

そのために…

これからの3年間で刻まれる 私の歴史

2026年	2027年	2028年
✓ 職場復帰し、無理なく勤務できるリズムを確立している	✓ 授業づくりやICT指導など、新しい教育の形を積極的に取り入れている	✓ 学校で信頼される担任として活躍している
✓ 子供の学校生活を楽しみながらサポートできている	✓ 校内で後輩指導やプロジェクトに関わり始めている	✓ 働き方の成功例として、「家庭×キャリア」のロールモデルになっている
✓ 週に1回は自分時間を確保している	✓ 家族旅行や趣味も楽しめる余裕がある	✓ 家族との時間と仕事のバランスが安定している

2026年の 3大テーマ

① 職場復帰の土台づくり

② 生活リズムの最適化

③ 自分時間の再確保

2026年の 目標

- 4月までに週１回のペースで学校見学や研修へ参加し、復帰準備を整える
- 5月末までに生活スケジュール（仕事・家事・育児・自分時間）を作り、夫とも共有する
- 月に2冊（年24冊）の教育関連書籍を読み、授業づくりの感覚を取り戻す
- 健康的な身体づくりを進め、年末までに受診する健康診断でB以上の評価を得る

Copyright© Japan Notebook Management Association. All Rights Reserved.

中長期ビジョン　Bさん［59歳／男性／定年後はコーチとして独立］　記入例 ❷

宣言

2028年12月末までに私は…　会社の肩書から卒業して、人の成長を支援するプロのライフコーチ　になり、　「やりがい」と「自由」を両立する人生を送るれるよう　になる！

そのために…

これからの3年間で刻まれる 私の歴史

2026年	2027年	2028年
✓ コーチングの基礎知識と実践スキルを身につけている	✓ 月20〜30万円の継続収入が生まれている	✓ ライフコーチとして本格独立し、年商700万円以上の事業となっている
✓ 月5万円程度の副業収入が生まれている	✓ セミナーや小規模講座を開催し、個人クライアントも複数契約している	✓ SNS・ブログでファンを獲得しており、そこから仕事が循環している
✓ SNS・ブログ等で発信を開始し、自分のテーマを言語化できている	✓ 時間的自由と働く喜びが両立できている	✓ 仲間・学び・仕事に満たされている

2026年の 3大テーマ

①	②	③
学ぶ→実践→発信！	小さく始めて育てる！	コーチとしての自分軸確立！

2026年の 目標

- 3月末までに簡易ホームページを完成させて、副業を開始する！
- 9月末までに〇〇講座を修了し、コーチング資格を取得する！
- 年末時点で、副業収入月5万円以上を達成する！
- SNSでの発信を開始し、年末までにフォロワー1万人を突破する！

Copyright© Japan Notebook Management Association. All Rights Reserved.

中長期ビジョン

Cさん［45歳／女性／フリーのWebデザイナーから経営者へ］

記入例 ❸

宣言

2028年12月末までに私は…

「自分一人で抱える働き方」から卒業し、チームで価値を届けるWebクリエーター組織

になり、

自由とユトリのある経営者

になる！

そのために…

これからの3年間で刻まれる 私の歴史

2026年	2027年	2028年
✓ 制作フローを仕組み化し、外注パートナーと協働できている ✓ 稼働時間は月160時間以内で安定している ✓ 価格設定を見直し、客単価アップを実現	✓ チーム体制が確立され、制作以外に講座・サブスク型サービスなど複数収益源を持っている ✓ 事業売上が現在の1.5〜2倍に拡大	✓ ブランド化・認知が進み、申込みの多くが紹介や公式サイト経由で来ている ✓ 自分は企画・ディレクション中心の役割にシフトし、月稼働100時間以内で豊かに働いている

2026年の 3大テーマ

① 仕組み化

② 価格改定

③ 外注体制づくり

2026年の 目標

- 3月末までに、制作業務マニュアル（作業工程・依頼フロー）を整備する
- 4月以降、新規案件は全て単価20%アップで受注する
- 6月までに、外注パートナー2名と契約し、月5件以上の案件を分担体制で運用する
- 年末までに、月間稼働時間を120時間→100時間へ削減する

Copyright© Japan Notebook Management Association. All Rights Reserved.

自分自身との契約書

My手帳倶楽部

私は、「**自分の人生は自らの手でデザインしていくものである**」という点を理解し、
この契約書に署名します。

日付：　　年　　月　　日
名前：

目標を達成することは私の選択であり、自らの責任を全うします。
私は、ここに記入した目標を達成するために最善の努力をすることを誓います。

今日から私は、主体的な行動を選択します。
私は、自分の人生の中でやらなければならないことを行い、安易な道を選ばないことを決意します。

私は、一切の妥協を許さず、小さな努力を地道に積み重ねていくことで、自分の夢の実現を目指していきます。

承認：研修パートナーのサイン

Copyright© Japan Notebook Management Association. All Rights Reserved.