



人生は手帳で 変わる

3 週間実践ワーク学習会 第3版

3 ヶ月目標設定編



③ 「余命 1 年」 行動リスト

p048

1D-③-3m

「余命 1 年」 行動リスト [記入例]

① 「余命 1 年」と宣告されたら何をするか？

いつも通り（今に満足している）

「余命 1 年」 行動リスト



⑨ 目標のアイデア

p112

3D-①-10m

目標のアイデア [記入例]

目標のアイデア

②具体的な行動

1.健康

ジョギング 2,300km

2.教養

●●資格取得

3.仕事

部長に昇進

①価値観

役割：自分
ビジョン：
いいひと

★書き出すコツ

- ①中心と連動している
- ②他の項目とのバランス
- ③数字があると良い

4.家族

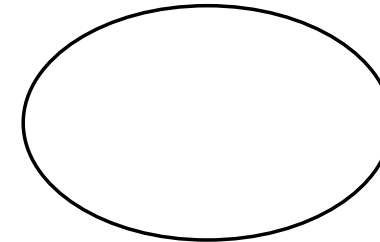
家族旅行 年●回

5.財産

年収●●万円

6.趣味

年1回コンサートに行く



ビジョン→ミッション→価値観

価値観を元に年間行動計画を立案する

目標の達成＝ビジョン・価値観に沿った行動



⑩ 目標リスト

p132

3D-②-5m

目標リスト [記入例]

目標リスト

★SMARTの法則

Specific : 具体的

Measurable : 測定可能

Achievable(Action-Oriented) : 実現可能

Relevant(Realistic) : 価値観的

Timely : 折りよく

①目標をリストに落とし込む

ジョギング 年2,300km 価値観・刃を研ぐ習慣

・月180km × 12ヶ月 = 1ヶ月の行動を習慣化



⑩年間計画

p132

3D-②-5m

第Ⅰ領域

第Ⅱ領域

第Ⅲ領域

第Ⅳ領域



⑩年間計画 → 3ヶ月計画

p132

3D-②-5m

第Ⅰ領域

第Ⅱ領域

第Ⅲ領域

第Ⅳ領域



⑫ ブレイクダウンリスト

目標（行動）をより具体的にブレイクダウンする

①主要ステップを記入する（目安：3ヶ月レベル）

②中間ステップを記入する（目安：1ヶ月レベル）

③達成した状態・習慣的に行動する内容を記入する（目安：1週レベル）

p150

4D-②-5m

■目標：

主要ステップ	中間ステップ	詳細ステップ

■目標： ジョギング年間2,300km

記入例では
「中間ステップ」を管理のやり方、「詳細ステップ」を評価のやり方にしている
※枠内のコツも参考にされるとよい

主要ステップ	中間ステップ	詳細ステップ
月間目標180km以上 (実質目標200km以上)	上旬で100km走る	上旬で目標の「半分以上」を実行する
	下旬は上旬のペース維持	下旬は同じペースを維持する
	月末は休養する	最終日は今月の「休養」+次月の「準備」

★年間目標（ざっくり）から月間目標（詳細・行動）を割り出す

年間計画：逆算 → 月間予定：積上の12ヶ月

昨年実績から月間計画を割り出す（最小限の計画）

月間計画は昨年の最低限の計画（60点）

月間予定は最大限の行動（60点以上） 早期完了・大量行動

計画＝予定 60点しか目指さないから毎月「未達」になる

計画＜予定 60点は当たり前、60点以上を評価する



⑧ 3 ヶ月振り返り

- a. 3 ヶ月で実行・実現できたことや良かったことは何か？
- b. 3 ヶ月の反省点・改善点は何か？
- c. 年間計画の進捗はどうか？ 修正すべき点はあるか？
- d. さらにビジョンに近づくために、やるべきことは何か？
- e. ここまでを踏まえて、次の3 ヶ月は何に注力するか？



⑨ 1ヶ月目標と計画

a. 今月のテーマ

b. 役割毎の目標

c. ルーティン行動（頻度）

d. 期日行動（期日）