



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②



ワークの活用方法

Life Design 手帳に沿う





① あこがれの人物リスト

「人生は〜」の掲載ページ

p034

1D-①-3m

あこがれの人物リスト [記入例]

1日目-●番目ワーク-ワーク時間

● ①あこがれの人物	価値観のヒント
②理由	③価値観のヒント

●	価値観のヒント

● 会社先輩 A さん	価値観のヒント
いつも明るくグチを言わない	自立

●	価値観のヒント

★ワークシートの使い方

- ・ワーク時間はあくまで目安なので、実際には自分のペースで進めてみてください。
- ・定期的に繰り返してやってみると良いので、手帳総決算の下書きとかに使うといいかも。

● 自分	価値観のヒント
すぐ超えられる	健康・教養・仕事 家族・財産・趣味
必ず超えなければならない	

●	価値観のヒント



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②



① あこがれの人物リスト

p034

1D-①-3m

あこがれの人物リスト [記入例]

● ①あこがれの人物	価値観のヒント
②理由	③価値観のヒント
● 会社先輩 A さん	価値観のヒント
いつも明るくグチを言わない	自立 行動力 リーダーシップ
多くのプロジェクトを成功させてきた	
●	価値観のヒント
● 自分	価値観のヒント
すぐ超えられる	健康・教養・仕事 家族・財産・趣味
必ず超えなければならない	

あこがれの人物リスト

●	価値観のヒント
●	価値観のヒント
●	価値観のヒント
●	価値観のヒント



⑤ 役割リスト

p064

1D-⑤-3m



①自分の役割（将来も書いてみる）

②説明文（なっている状態も書いてみる）



自分

不得意でも「できること」をやる（刃を研ぐ）





② Have, Do, Be リスト

p042

1D-②-3m

Have

①欲しいもの（持つ）

お金（応用性が高いから）

Do

②やりたいこと（する）

長生き・習慣（運動・学習）

Be

③なりたい自分（ある・ありたい）

いいひと（他人が決める）時計よりコンパス

Have

Do

Be



⑦ 価値観リスト

p080

2D-②-5m

① 思いついた価値観	①健康・②教養・③仕事 ④家族・⑤財産・⑥趣味	② 重要な順に並べる

★整理のコツ
①出すとき：漏れなく
②整理する：シンプル
重要な順にするよ良い



⑧ 価値観に説明文をつける

p090

2D-③-5m

価値観： ①整理した価値観（重要順）

説明文： ②説明文（何度でも書き直しOK）

価値観：

説明文：

価値観：

説明文：

価値観：

説明文：

価値観：

説明文：

価値観：

説明文：

価値観： 健康（心技体→体技心）

説明文： 3カン：体幹・リズム感・習慣



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

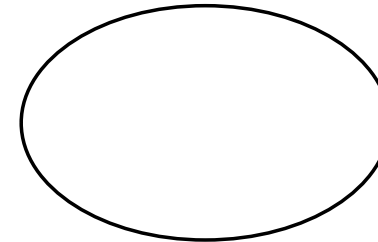
6.趣味

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





<



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）