



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



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）



⑪ 行動計画(C)

価値観（役割）に沿った行動年表を作成する

①価値観（役割）を記入する

②目標・具体的な行動を記入する

③3ヶ月後・6ヶ月後・9ヶ月後・12ヶ月後の状態を記入する

p138

4D-①-20m

	価値観(役割)	目標/行動	1-3月	4-6月	7-9月	10-12月
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8	健康（肉体） ビジョン→価値観 行動・達成＝価値観通り	クロスバイク/ジョギング 年間目標 3,000km 月間目標 230km以上	月230km × 12ヶ月 年2,760km 月間行動達成のルーティン化 調子が良い時には230km以上	中間評価→半分「以上」か？ 年間 3,000km →1,500km「以上」か？	後半の戦略→前半を維持する 早く終わる→緊急事に備える 他の目標→増やす・フォロー	230km 60点 （当たり前） 230km「以上」 60点「以上」 60点を目指すから未達になる



⑬ 時間管理マトリクスの質問

各設問に答えて下さい

・質問に対し①全く思わない→⑥強く思うを選択する
・深く考えず直感で良い

p176

5D-①-3m

項	質問	強度
1	危機的状況や切迫問題、期限に迫られるプロジェクト等の即応する活動時間が多い	①②③④⑤⑥
2	いつも、自分にとってではなく、他人にとって重要な課題に取り組んでいる	①②③④⑤⑥
3	人間関係を築いたり、自分自身をリフレッシュすることに時間を投資している	①②③④⑤⑥
4	いつも「火消し」に時間を注ぎ込んでいて、危機的な状況で働いていると思う	①②③④⑤⑥
5	緊急対応に追われているが、重要課題と関係ない。中断や重要でない会議が多い	①②③④⑤⑥
6	準備に時間をとっているので、自分の状況は把握できる	①②③④⑤⑥
7	忙しそうなふりをしたりジャンクメールをついつい見て時間を過ごしてしまう	①②③④⑤⑥
8	時間の無駄が多いと思う	①②③④⑤⑥

項	質問	強度
9	他人からの要求が多く、重要な目的や目標に着手できない	①②③④⑤⑥
10	問題点を見越して早めに対策を立てるので、後で危機的状況に陥ることはない	①②③④⑤⑥
11	重要事項を行うときは「追い立てられている」と感じる	①②③④⑤⑥
12	1日中駆け回っているが、自分の所属組織に大切な優先課題に貢献していない	①②③④⑤⑥
13	大事なプロジェクトが土壇場の状況になってから、手伝うよう求められることが多い	①②③④⑤⑥
14	週末は週の疲れを癒すのに手一杯で有意義に使えない	①②③④⑤⑥
15	毎週、自分の優先順位を達成するためのプランをもって1週間をスタートしている	①②③④⑤⑥
16	テレビを見たり、インターネットでサーフィンをして何時間も無駄に過ごしてしまう	①②③④⑤⑥



⑬ 時間管理マトリクス（点数表）

設問に対応する欄に点数を記入して下さい
最も点数の多い項目に時間を使っている
実際ではなく傾向くらいに捉えると良い

p176

5D-②-3m

第Ⅰ領域

1 + 4 + 11 + 13

= _____ 点

第Ⅱ領域

3 + 6 + 10 + 15

= _____ 点

第Ⅲ領域

2 + 5 + 9 + 12

= _____ 点

第Ⅳ領域

7 + 8 + 14 + 16

= _____ 点



日々の計画

週間計画

目標の設定

価値観の明確化

..
 ..
 ..
 ..

日々の計画
 週間計画
 目標の設定
 価値観の明確化

期限

③ステップ/優先度/期限を記入



- ①期間を記入する
- ②「刃を研ぐ」（第7の習慣）を記入する
- ③役割に沿った行動目標を記入する

- ①できたか？確認する（○・×または量）
- ②できなかった目標の対処を記入する
- ③次週の「基準」にすると良い

一週間コンパス	
今週この役割において、私にできる 最も大切な事柄は、何だろうか？	
Date	2024/4/15 ~ 2024/4/21
役割と目標	
役割	刃を研ぐ
肉体 ①健康	ジョギング180km
社会・情緒 ③仕事	+1タスク 20件
知性 ②教養	読書・学習 5冊・15時間
精神 ④家族	家事・老後対策 5時間
役割 ⑤財産	企画書作成
目標	企画書作成・提出 1件
役割 ⑥趣味	動画作成
目標	動画投稿・ライブ 1日1本・1回
SMARTの法則 Specific：具体的 →行動・タスク Measurable：測定可能 →数字 Achievable：実現可能 →大量行動 Relevant：価値観的 →価値観に沿う Timely：折りよく →早期完了 刃を研ぐ＝価値観・目標・計画	

一週間コンパス	
今週この役割において、私にできる 最も大切な事柄は、何だろうか？	
Date	
役割と目標	
役割	刃を研ぐ
肉体	
社会・情緒	
知性	
精神	
役割	
目標	
役割	
目標	
役割	
目標	

一週間コンパス	
今週この役割において、私にできる 最も大切な事柄は、何だろうか？	
Date	
役割と目標	
役割	刃を研ぐ
肉体	
社会・情緒	
知性	
精神	
役割	
目標	
役割	
目標	
役割	
目標	

一週間コンパス	
今週この役割において、私にできる最も大切な事柄は、何だろうか？	
Date	
役割と目標	
役割	刃を研ぐ
肉体	
社会・情緒	
知性	
精神	
役割	
目標	
役割	
目標	
役割	
目標	



大きな石を入れているか？

1 週間の行動リストを記入して下さい

- ①行動（ルーティン）を記入
- ②必要な第Ⅱ領域は確保できているか？
- ③価値観(役割)のバランスは取れているか？

p214

7D-③-10m

月	火	水	木	金	土	日
0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23



大きな石を入れているか？

1週間の行動リストを記入して下さい

- ①行動（ルーティン）を記入
- ②必要な第II領域は確保できているか？
- ③価値観(役割)のバランスは取れているか？

p214

7D-③-10m

月	火	水	木	金	土	日
0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23

クロスバイク／ジョギング／ストレッチ

読書／思考

ミニバス審判

読書／思考

学習／執筆



どの順番で予定を立てていますか？

a.年間イベント

b.3ヶ月(1ヶ月)イベント

c.週間イベント

d.年間ルーティン行動(頻度)

e.3ヶ月(1ヶ月)ルーティン行動(頻度)

f.週間ルーティン行動(頻度)

g.期日行動(期日)

h.

i.

a. ①年間イベント

b. ②1ヶ月イベント

c. 週間イベント

d. ④年間ルーティン行動(実行日)

e. ⑤1ヶ月ルーティン行動(当日)

f. 週間ルーティン行動(頻度)

g. 期日行動(期日)

h. ③納期行動(開始・実行日)

i.