

＼120%達成する／

14:00～スタートしますので

このまましばらくお待ちください

目標達成会

＼120%達成する／

目標設定会

みなさんの今日の目的(ゴール)は？

目標設定で大事なこと

目標設定で大事なこと

結局、自分はどうしたい？
どうなりたい？

誰の人生でもなく

あなたの人生

大まかな流れ



- ① 時間管理セミナー
- ② 目標設定会



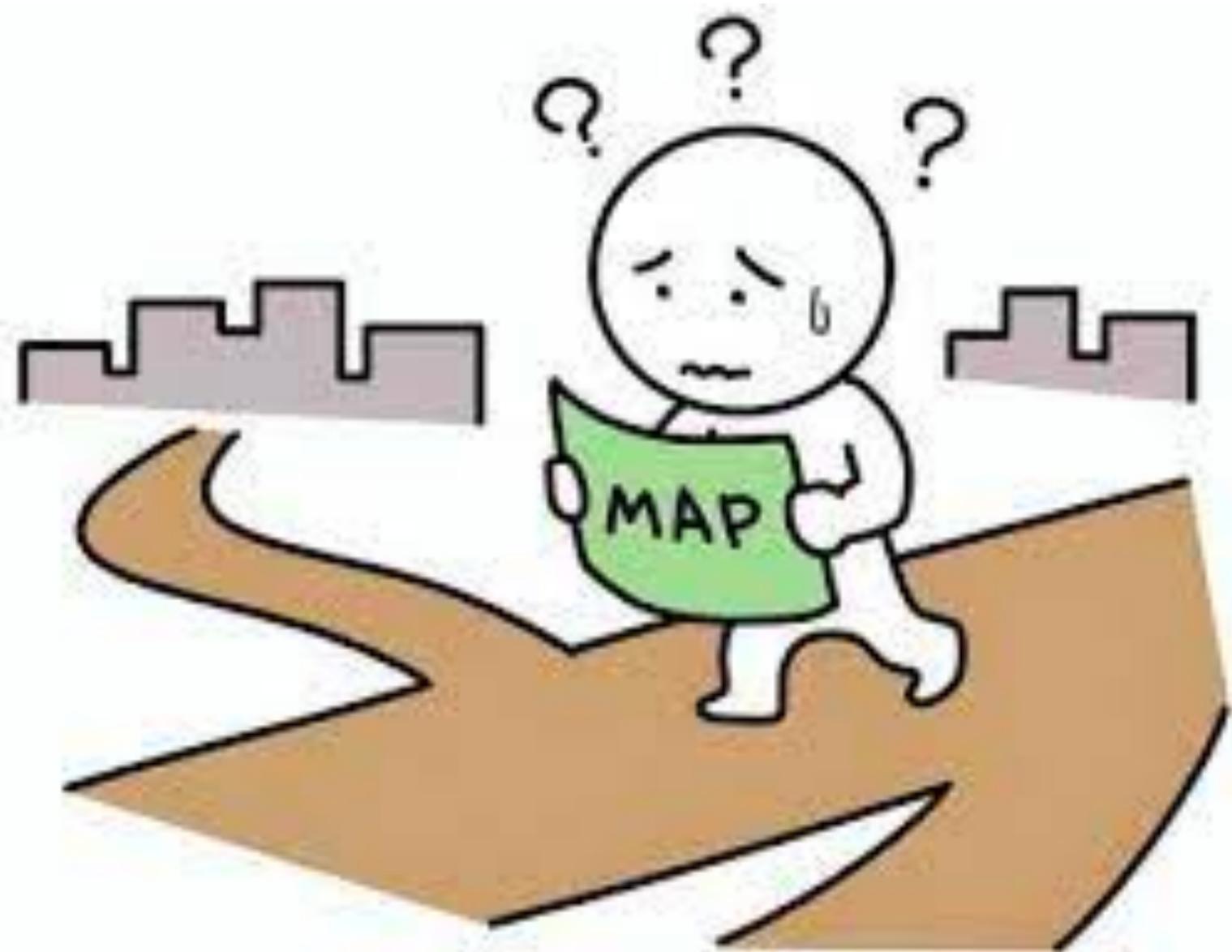
宿題ワーク☆

- 1 1年後になってたくない自分の姿
※思いつく限り書き出す
- 2 今の自分の人生は何点？
その理由はなぜ？

WORK : その 1

現状を知ることから

全ては始まる



どこに向かうべき？

2023年
年収

	自己採点	なぜ？	10点満点にするには？	12点満点にするには？
仕事				
趣味				
お金				
健康				
家族				

※10点満点中

こんな人生は嫌だ！

心のままに書く！笑



他人のことは気にするな！

なぜ社長になったのか？

社長になりたかったから笑

目標：1億

すごくシンプルに考えたら…

お金は有った方がいいし
1億の世界を見てみたい

億

億を稼いで1人前

そうなんだ...



自分のためよりも

誰かのため

目標設定において大事なこと



- ① 時間管理セミナー
- ② 目標設定会

時間管理セミナー

簡単な質問をします

毎日86,400円を
使い切るゲーム

使い切る？

余らせる？

1日 = 86,400秒

1秒 = 1円

「TIME is MONEY」

主を愛するものよ、時間は浪費してはならない。

人生は時間でできているのだから。

Benjamin Franklin

アメリカの100\$紙幣の顔



經營者

研究者

教育家

政治家

ベンジャミン・フランクリン

出典: フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』（2023/12/11 01:38 UTC 版）

ベンジャミン・フランクリン（英語: Benjamin Franklin、グレゴリオ暦1706年1月17日<ユリウス暦1705年1月6日>^{[[注釈](#)]}1 - 1790年4月17日）は、アメリカ合衆国の政治家、外交官、著述家、物理学者、気象学者。印刷業で成功を収めた後、政界に進出しアメリカ独立に多大な貢献をした。また、凧を用いた実験で、雷が電気であることを明らかにしたことでも知られている^{[[注釈](#)]}2。現行の米100ドル紙幣に肖像が描かれている他、1963年まで米50セント硬貨にも肖像が用いられた。

時間さえあれば

人生は何物にもなれる

何者かになれる人は、何かに時間を使い切る

何者にもなれない人は、いつの間にか時間が過ぎる

自分の人生(時間)を
コントロールできる

同じ人間じゃない？ w

目標達成の妨げになっているのは
いつだって「時間がない」という事

目標達成の妨げになっているのは
いつだって「時間が無い」という言い訳



大統領ほど忙しい？

本当に時間はないのか？

よくあるちょっと怖い話…



仕事を辞めても

何も成果変わらない人はいる

時間がない = 思い込み

自分が時間をコントロール
= 技術

自分が時間をコントロール

= 技術

会社員の場合…



会社のためという

大義名分

時間の量が多すぎると
自分でコントロールできない

人生の主導権を
自分で持つ

言い訳をするな！

自分に甘い目標を
立てるべからず

3代
起業家

初めてのアンチ登場に北原が思わず失笑！？女性...

後で見る

共有

総年商
50億社長



あなたアンチですか？

見る YouTube

動画4本作成 (15分)

3ヶ月でやる

1ヶ月でできるよね？

成功しない人の大きな原因



日々全力の行動をしないで
月間目標をすぐズラす

決めたらやり切る！

はっさとやる！

そのためには…



綿密な設計図が必要

大事な考え方

「大きな石理論」

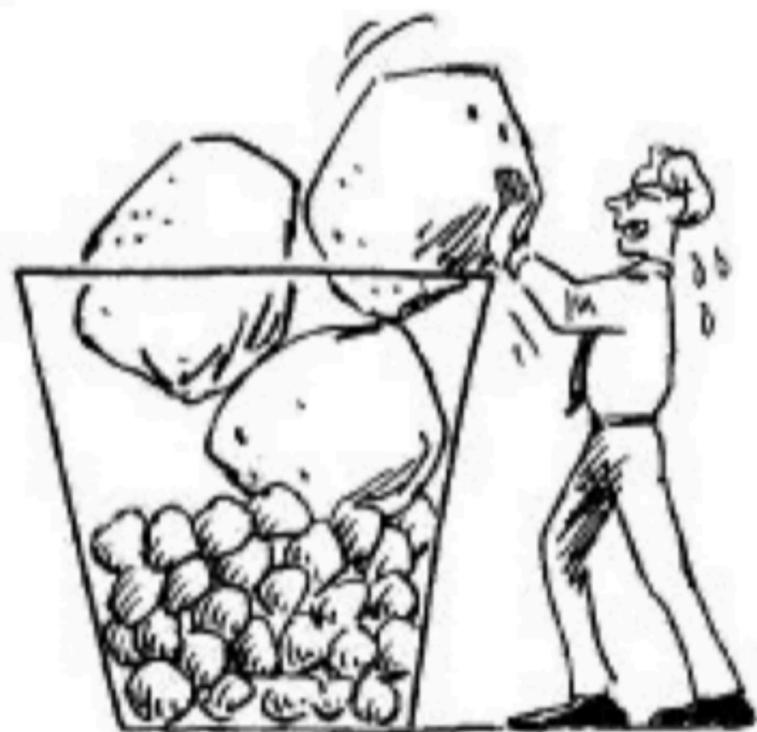
大きな石

小石

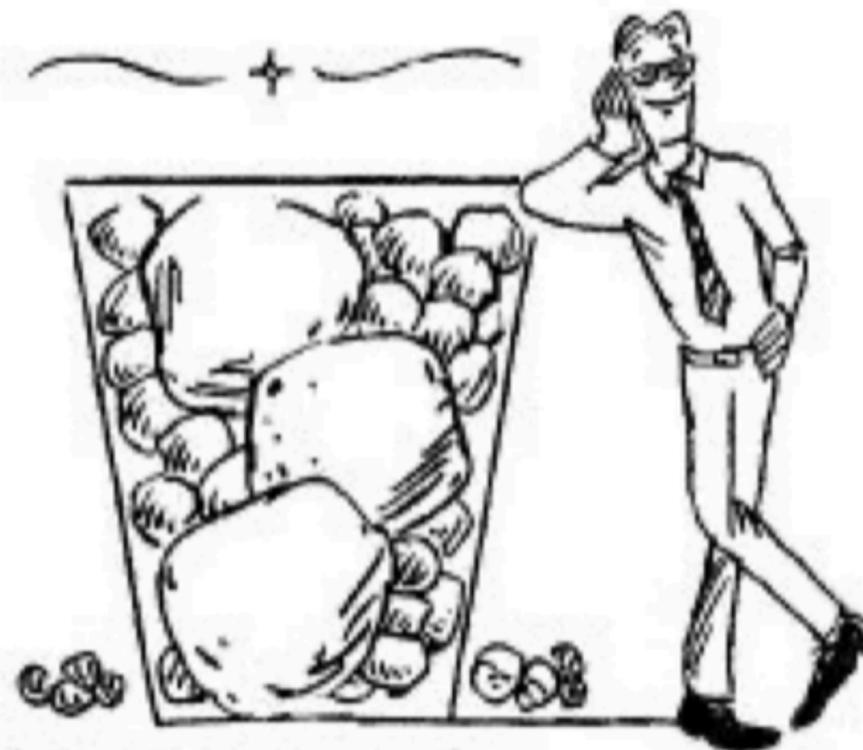
砂

水

『 **大きな石理論** (Big Rock Theory) 』というものをご存知だろうか？



小さな石を先に入れると
大きな石は全部はいらない



大きな石を入れた後に
残った石はあまり大事なことはない

重要なものを確実に取り入れること。効果の少ないものに時間を割くヒマはない。

順番が大事

時間持ちになるための4ステップ

- ① 価値観の明確化
- ② 長期目標を立てる
- ③ 月間目標を立てる
- ④ 日課

こっからWORK



Search and formatting toolbar with icons for undo, redo, print, zoom (100%), currency, percentage, decimal, text color, background color, fill, border, text alignment, bullet point, indent, link, unlink, font color, and font weight.

G48 | fx

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	過去の反省							
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8	経時的価値観							
9								
10								
11								
12								
13								
14	時間的価値観							
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23		年間目標売上 (年商)	2000万	詳細	2024年中に絶対に達成すること			
24	内訳						
25							
26							
27							
28							
29							
30								

① 価値観の明確化

STEP1. 価値観の明確化

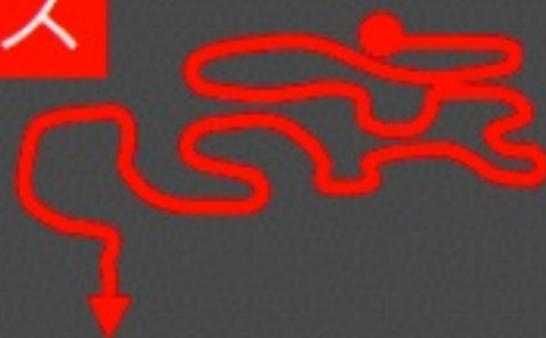
人生 = 80年分のガソリンを積んだ車



Bコース

目的地

Aコース



燃料切れ

目的地なし：気が付いたら1年経ってた

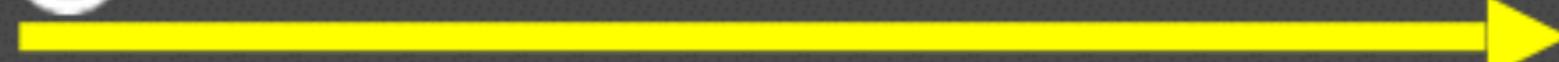
人生を無駄にしない為に

人生の方向性

= 価値観を明確にする

価値観

自分の「理想の人生」は？
どんな状態を望んでいるのか？



目的地

自分の人生で進むべき方向は？

明確にして生きる？ or 不明確のまま人生を浪費？

【基準】

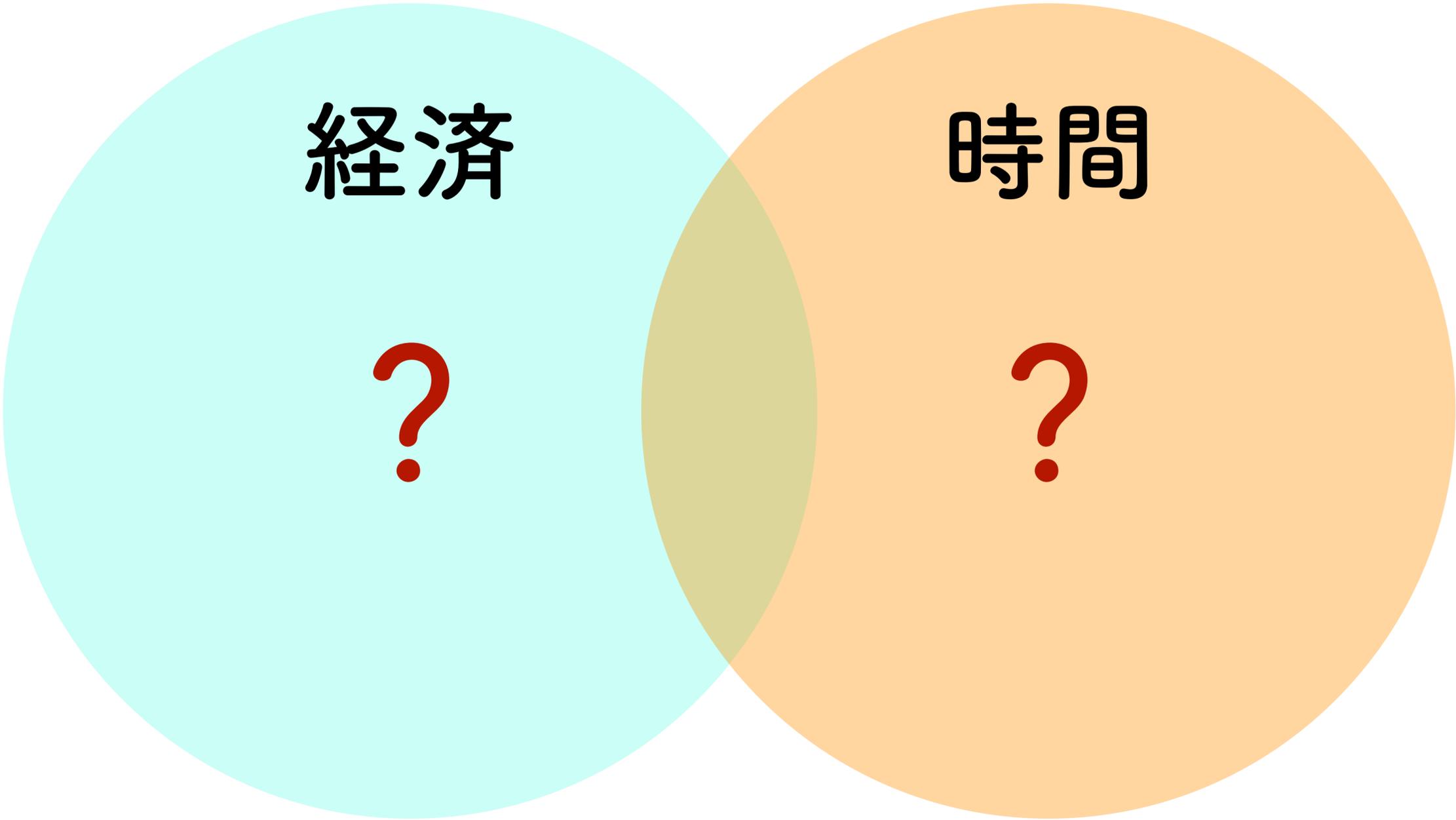
今後も将来もその考えを
持っていてほしいか？

2023年
年収

	自己採点	なぜ？	10点満点にするには？	12点満点にするには？
仕事				
趣味				
お金				
健康				
家族				

※10点満点中

こんな人生は嫌だ！



經濟

?

時間

?

経済

お金をツールとして使う
お金で悩みたくない
値段を気にせず買い物したい

時間

自分でコントロール
誰かに命令されたくない

自分の価値観を書き出す

自分の「理想の人生とは？」

どんな状態がいいの？嫌いなもの？？

昨日の24時間で

価値観に近づく使い方はできた？

② 長期目標を立てる

② 長期目標を立てる

= 今年 の 目標

長期目標を立てるコツ



具体性

理想：

8月15日までに〇〇を終わらせる

長期目標を立てるコツ



最大目標

最低目標

長期目標を立てるコツ



月収100万

長期目標を立てるコツ



最高：月収200万

最低：月収100万

長期目標を立てるコツ



最高：月収200万

最低：月収100万

月収200万円達成するために
何をすべきか…？
思いつく限り全部書く！

〇〇で〇〇万達成するために
すべきTODO

〇〇で〇〇万達成するために
すべきTODO

かなり細かいところまで
全部書く！

なぜ大事なのか？というところ…



このTODOを全部こなせたら
目標は自然と叶う

なぜ目標が達成しない？



このTODOを
途中で投げ出すから

③ 月間目標を立てる

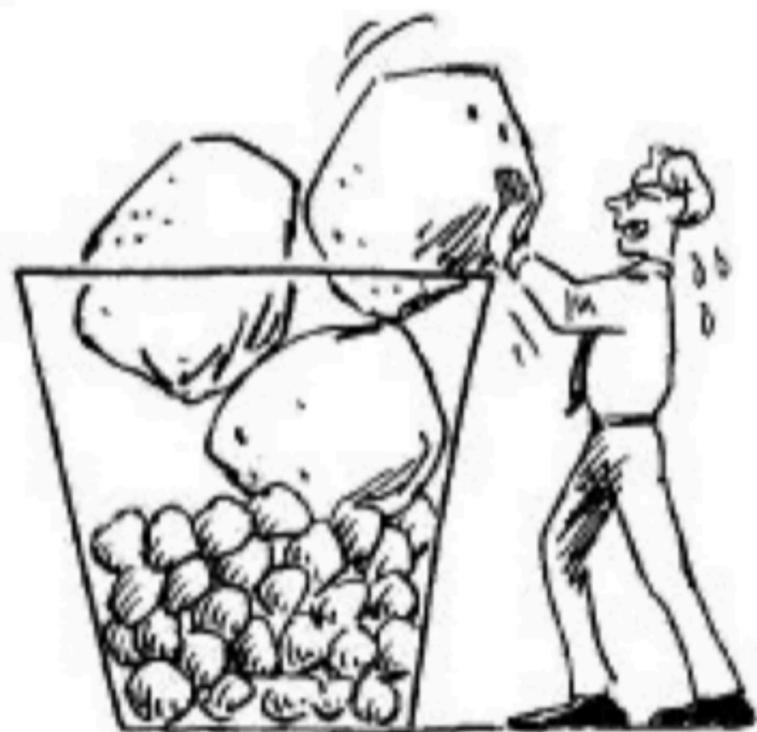
なぜ目標が達成しない？



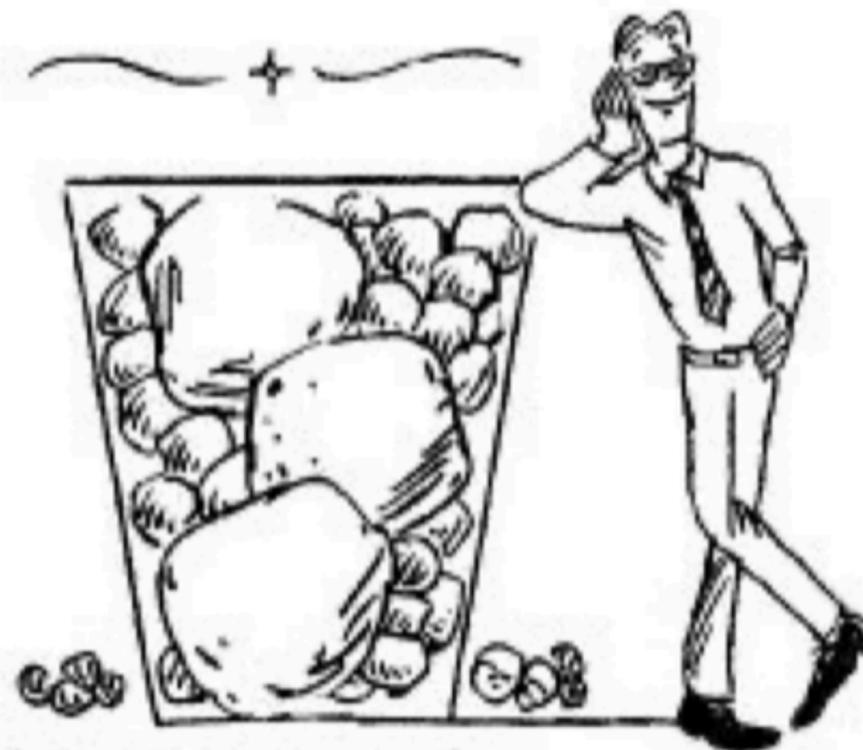
このTODOを
途中で投げ出すから

TO DO	1月	2月	3月	4月	5月	6月
	7月	8月	9月	10月	11月	12月

『 **大きな石理論** (Big Rock Theory) 』というものをご存知だろうか？



小さな石を先に入れると
大きな石は全部はいらない



大きな石を入れた後に
残った石はあまり大事なことはない

重要なものを確実に取り入れること。効果の少ないものに時間を割くヒマはない。

大きな石

小石

砂

水

- 大きな石 : 決まっている事
- 小石 : 重要ポイント (通過点)
- 砂 : 小さいTODO ※日課
- 水 : もっと小さいTODO ※日課

大きな石 : 決まっている事

小石 : 重要ポイント (通過点)

砂 : 小さいTODO ※日課

水 : もっと小さいTODO ※日課

TO DO	1月	2月	3月	4月	5月	6月
	7月	8月	9月	10月	11月	12月

4 日課

成功しない人の大きな原因



日々全力の行動をしないで
月間目標をすぐズラす

成功しない人の大きな原因



日々の目標を
マネジメントミス!!

月間目標をすぐズラす

大きな石 : 決まっている事

小石 : 重要ポイント (通過点)

砂 : 小さいTODO ※日課

水 : もっと小さいTODO ※日課

大きな石 : 決まっている事

小石 : 重要ポイント (通過点)

砂 : 小さいTODO ※日課

水 : もっと小さいTODO ※日課

日課としてやるべきこと



日々のTODOを洗い出し
優先順位を付ける

【重要】

A

B

【緊急】

【非緊急】

C

D

【非重要】

【重要】

時間が決められていること

A

重要だけど明日でもよい

B

【緊急】

【非緊急】

C

D

非重要だけど「今」しかできない

非重要だし「今」じゃなくていい

【非重要】

成功者が大事だと思ふ順番は？

B → **A** → **C** → **D**

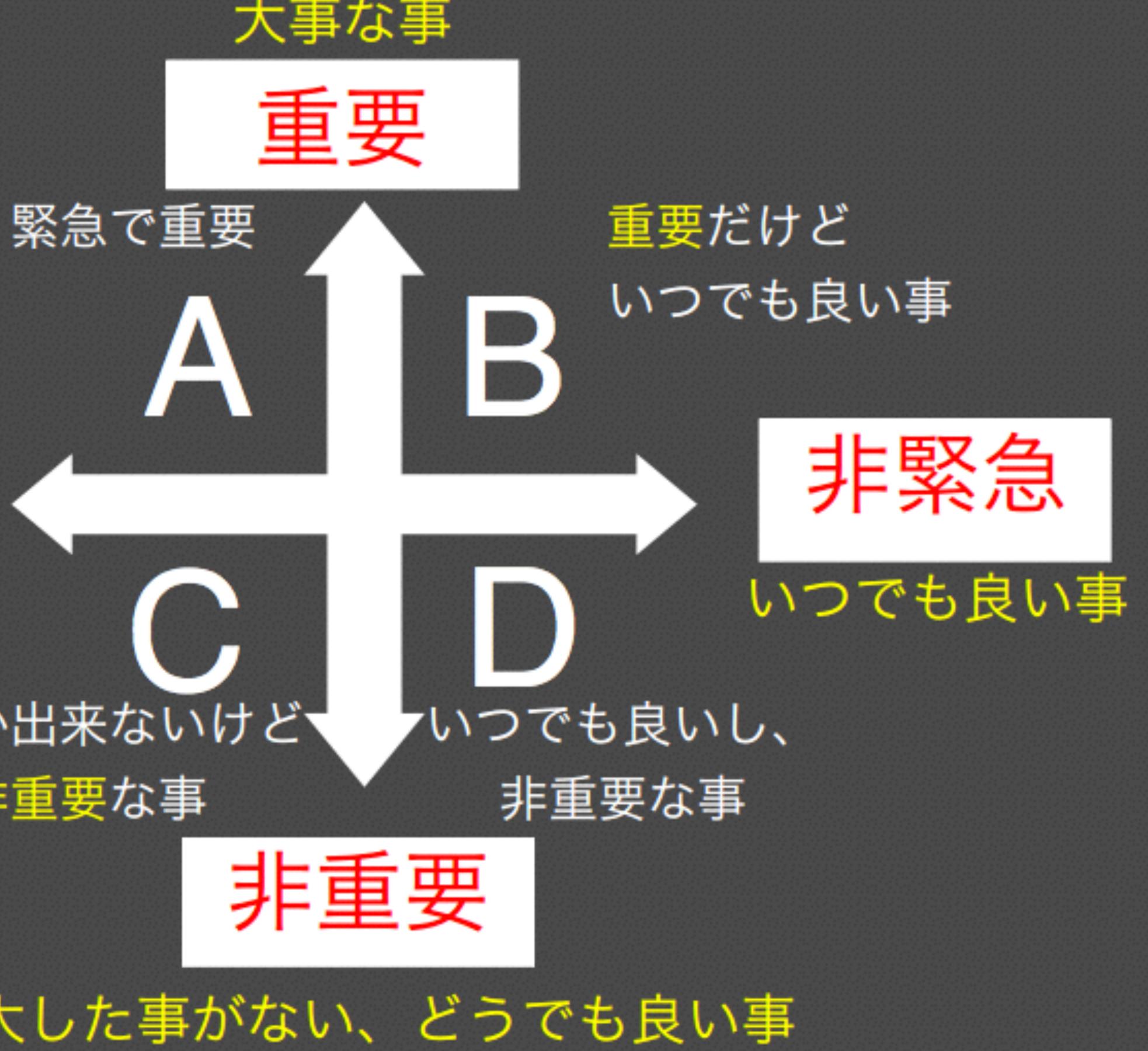
価値観の実現 に対して重要？

緊急

今しか出来ない事

優先順位
(A B C D)

日々どんな要件を先に行うか？



成功者は『**B**』を数多くこなし、失敗者は『**C D**』に踊らされる

A

価値観に基づいて重要

しかも今しか出来ない事

時間が決められている事

例) セミナー / 会う約束

「重要」で「時間が決められている事」

成功者は『**B**』を数多くこなし、失敗者は『**C D**』に踊らされる

B

価値観に基づいて重要

しかし、明日でも良い事

時間的には余裕があるけど大事なこと

例) 勉強をする / 復習・予習をする

「重要」 だけど 「明日でもよい」

成功者は『**B**』を数多くこなし、失敗者は『**C D**』に踊らされる

C

価値観に基づいて**非重要**

しかし、その時しか出来ない事

時間が決まってるけどさほど重要じゃない

例) テレビ / 掛かってきた電話

「**非重要**」だけど、「**今**」しか出来ない

成功者は『**B**』を数多くこなし、失敗者は『**C D**』に踊らされる

D

価値観に基づいて**非重要**

更に、今じゃなくても良い事

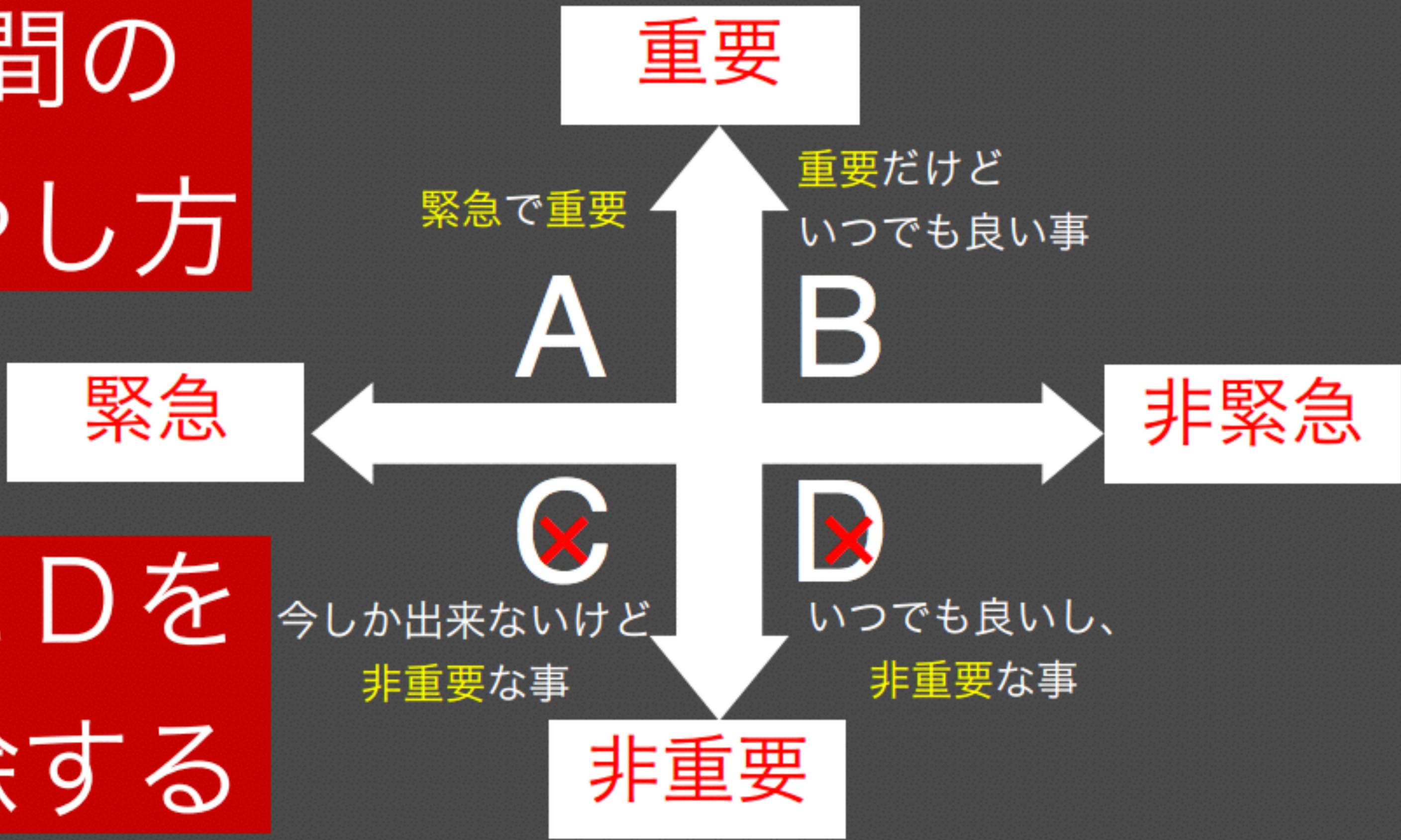
やってもやらなくてもいいこと

例) ゲーム / 暇つぶし全般

「**非重要**」だし「**今**」じゃなくても良い

時間の増やし方

CとDを削除する



成功者は『**B**』を数多くこなし、失敗者は『**C D**』に踊らされる



B

価値観に基づいて重要。
でも、明日でも良い事 になりたい自分



価値観

CD

やればやる程、
価値観から離れる

重要なことのみ
自分の時間を投資する

あなたの昨日の24時間は、「**B**」 or 「**C・D**」 ?

【重要】

時間が決められていること

A

重要だけど明日でもよい

B

【緊急】

【非緊急】

C

D

非重要だけど「今」しかできない

非重要だし「今」じゃなくていい

【非重要】

ただ現実的には…

A → **C** → **B** → **D**

これだと時間に追われる

【重要】

時間が決められていること

A

重要だけど明日でもよい

B

【緊急】

【非緊急】

C

D

非重要だけど「今」しかできない

非重要だし「今」じゃなくていい

【非重要】

AとCをいかに
減らせられるか？

Aタスクの考え方

Aタスクには

自分が面倒だと思っている事を！

- B1 トレンドブログを書く
- D1 ゲームをする
- D2 テレビを見る
- B2 本を読む

3 8月 (月)
Monday
August 2015

Appointment Schedule

August	September
S M T W T F S	S M T W T F S
30 31 1	1 2 3 4 5
2 3 4 5 6 7 8	6 7 8 9 10 11 12
9 10 11 12 13 14 15	13 14 15 16 17 18 19
16 17 18 19 20 21 22	20 21 22 23 24 25 26
23 24 25 26 27 28 29	27 28 29 30

↓ ABC Prioritized Daily Task List

B1	トレンドブログを書く	8
D1	ゲームをする	9
A1	セミナーを受ける	10
C1	彼女と電話	11
D2	漫画を読む	12
B2	ビジネス書を読む	13
		14

日課としてやるべきこと



その日の終わりに
達成したものは消す！

日課としてやるべきこと



終わったものは
繰越する！

- ✓ 完了
- 進行中
- ✕ 削除
- ◎(人名) 委託
- ◎(日付) 延期

3 8月(月) Monday August 2015

Appointment Schedule

August	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	September	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
30	31	1						1	2	3	4	5	6	7	8
2	3	4	5	6	7	8		6	7	8	9	10	11	12	
9	10	11	12	13	14	15		13	14	15	16	17	18	19	
16	17	18	19	20	21	22		20	21	22	23	24	25	26	
23	24	25	26	27	28	29		27	28	29	30				

↓ ABC Prioritized Daily Task List

- ✓ B1 トレンドブログを書く
- ✕ D1 ゲームをする
- ✓ A1 セミナーを受ける
- ◎(5日) C1 彼女と電話
- ✕ D2 漫画を読む
- B2 ビジネス書を読む

最大のポイント

キチンと先送りをする

やることを無くさない

キチンと先送りをする ⇒ **B**項目なら、明日やれば**OK**

やることを無くさなければ、嫌でも近づく



目的地

フランクリン手帳を使って人生を激変させる為の3つのルール

- ①書いて忘れる、見て思い出す
- ②手帳がボス (書いてある事しかやらない)
- ③習慣化するまで21日間使い続ける

目標設定会の復習

時間持ちになるための4ステップ

- ① 価値観の明確化
- ② 長期目標を立てる
- ③ 月間目標を立てる
- ④ 日課

日課のステップ



- ① 月間で目標決める
- ② 1週間単位でやること決める
- ③ ABCDを管理
- ④ 終わったら消す、終わらなければ繰越す
- ⑤ 月間の目標は何が何でもクリアする

3つのルール



- ① 書いて忘れる、見て思い出す
- ② 手帳がボス
(書いてあることしかやらない)
- ③ 習慣化するまで21日間使い続ける

無計画は
失敗を計画すること

学ぶということとは、
変化に気付いて
自分も変わること

感想を送って下さい☆

励みになります…！

