

チャンスもお金も転がってくる 行動するタイムマネジメント

まるごとタイムマネ手帳講座ダイジェスト・目標達成編

タイムマネ手帳術の前に・・・

- Time is Money × Time Management → タイマネ
- 時間は命そのものの時間
- 唯一、平等なものが時間 → 時間管理はできません

できるのは、、、

行動管理と

すること・しないこと
の取捨選択

タイムマネ手帳術でやることは・・・

- 毎月の20の目標設定
- 設定した目標をタスクに細分化
- タスクに日付をつける
- 進捗状況を目標設定シートに反映させる
- 1ヶ月を振り返り翌月の目標を設定する

→目標からの逆算スケジューリング

なぜ、YEAR MAP？

- 毎月、一年の始まりの気分で目標を立てる
- 毎月のリセットでハードルを低くする
- 毎月の取り組みで目標を具体化する
- いつだってやり直せるマインドを刷り込む

→できないことに引きずられない精神が重要！

20の目標設定のルール

- 消せないペンで書く
- 各項目に死ぬ気で頑張らないと達成できないものを必ず1つ書く
- 必ずその月にできることを書く
- シンプルな言葉で書く
- 具体的に書く
- 現実的にできることを書く（毎日やる、は非現実的）

5つの禁止事項

- 「頑張る禁止」→悪魔のマジックワード
- できないことを気にする
- 手付かずの目標、タスクを気をする
 - 必要ないもの、タイミングでないものがわかった！ラッキー！
- できたことを放置する
 - しっかり自分を褒める、自慢する
- できない言い訳→自分と向き合おう

ワークシートの書き方・BUSINESS

BUSINESS	/5
□□	□
□□	□
□□	□
□□	□
□□	□

- 仕事に関する達成したいこと
- 学生は学校の学習や部活、取り組み
- 主婦・主夫は家事など
- これからビジネスとして起こしたいこともOK

ワークシートの書き方・STUDY

STUDY	/ 5
□□	□
□□	□
□□	□
□□	□
□□	□

- 学びたいこと
- 資格試験など日程があるものは、試験に向けての準備内容
- 仕事などのスキルアップもOK
- 量を具体的に書くのがポイント

ワークシートの書き方・ENJOY

ENJOY	/ 5
□□	□
□□	□
□□	□
□□	□
□□	□

- 自分が楽しむためのこと
- 他の人はどうでもいいです

ワークシートの書き方・LIFE

LIFE	/ 5
□□	□
□□	□
□□	□
□□	□
□□	□

- 自分の生活を良くするためのこと
- 健康や暮らし方など

宣言します！とチェックボックス

- 宣言します！は20の目標を書き終えてから
 - 目標全体を見渡して、その月のテーマを決める
- チェックボックスで進捗を確認
 - 1つ目→手をついたら
 - 2つ目→50%くらいできたら
 - 3つ目→完了したら

タスクに細分化しよう

- 20の目標を行動に移すためにワンアクションでできるタスクにする
 - 付箋に書き出し、いつやるかを決める→変更がでたら貼り替えればOK
- タスクに落とせない目標はやりたいとそもそも考えていない
 - 他の人がやるべきことを奪っているかも？
- 予めある予定とタスクとを見て時間の使い方を考える
- できたタスクはどんどん捨てる。手帳にはやったことを記録する
 - 手帳にはできたことが残っていく→できる自分が見えてくる

達成の評価

- 65%～80%
自分への低評価or安全路線を選びすぎ
- 25%～40%
目標が厳しすぎるor必要がない
- 85%以上
自己評価が低すぎて適正な目標設定ができないor失敗への過度の恐怖
- パーフェクトが出るって
何かを犠牲にして達成した可能性大！→他に手抜きが出る

目指すのは6割達成

- そもそも100%達成は目指していません→完璧主義からの脱却
- 手帳に記録を残すことで自分という人間を知る
- 継続して記録することで自分のリズムがわかってくる
- リズムに合わせて行動予定を立てるようになれば
自然にできることが多くなってくる→当たり前が増える
だって、慣れれば簡単になるよね

人生100年時代、 だけどいつ終わるかわからないよね

- 生きていくためにはお金・学び・健康が大事！
もっと大事なのは楽しんで自分の人生を生きること
- 仕事・学び・楽しむ・生活、、、バランスが悪いとストレスが増える
- できない自分を受け入れないと、心が苦しくなる

- 手帳とは・・・
自分を知り、自分の未来をいつでも書き換えてくれるツール

タイムマネ手帳で伝えたいこと・・・

一度だけの人生だから

自分の人生の

主人公になろうよ！

だって、時間は命そのものだから