



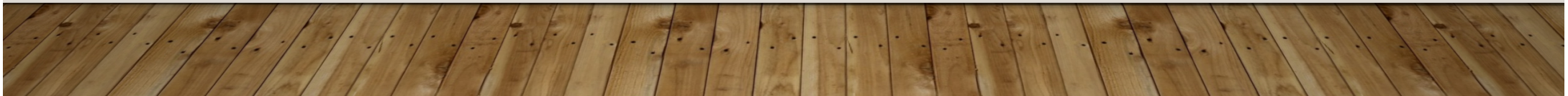
第5の習慣 黄金ヴィジョン

エンパワメント向け教材

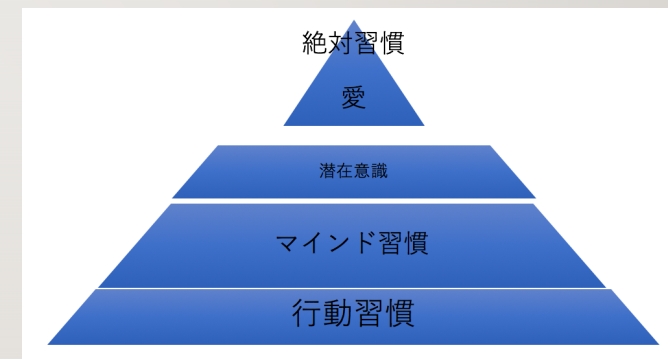
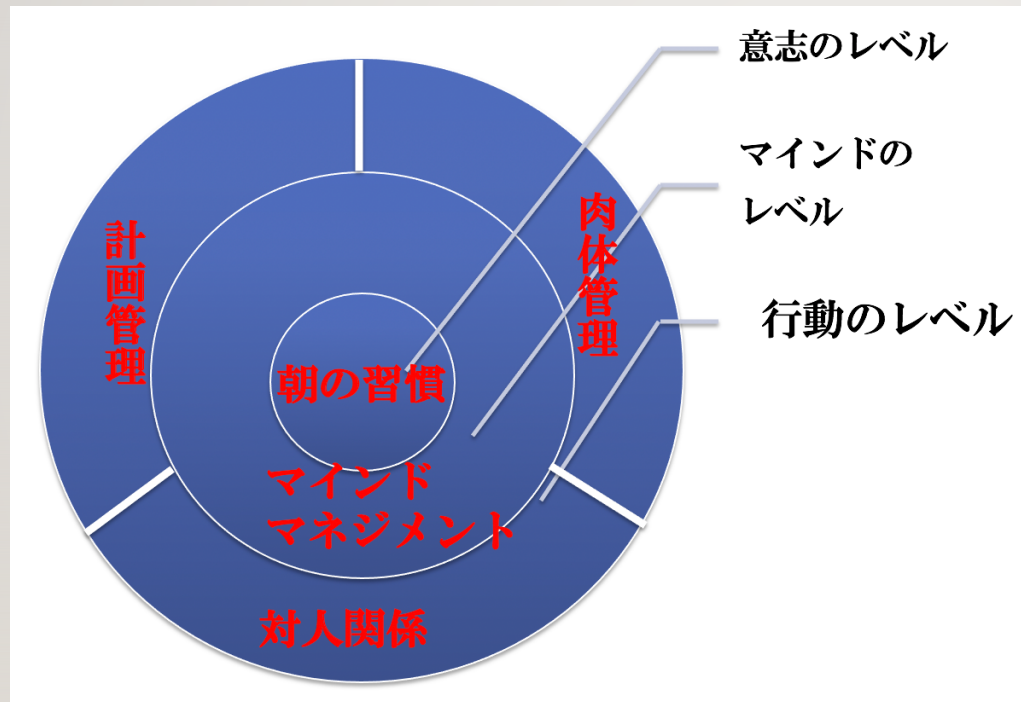
NPO法人「共育の杜」理事 佐々木浩一

「かたち」あるものにする／想像から創造へ

- 「現在地」と「目的地」をクリアにする
- 「現在地」と「目的地」をつなぐ
- 明確さは力
- 満足度を軸にするから目先の結果を追いかけて、長期的な成功ができない
- 気づき軸／行動軸／結果軸で常に見る理由（ぶれない）
- **RCF**の最後（＝行動）で完結させる 1 サイクルの連続にするための戦略＝マスタープラン
- 課題設定を極めると進化の加速が止まらない
- 時間という「力」を最大活用する



四層構造と5つのアプローチ



5ヶ月間ミルフィーユ戦法



- 目的意識を愛を軸に設定
- 愛が軸となった目的意識を共有
- みんなで取り組む

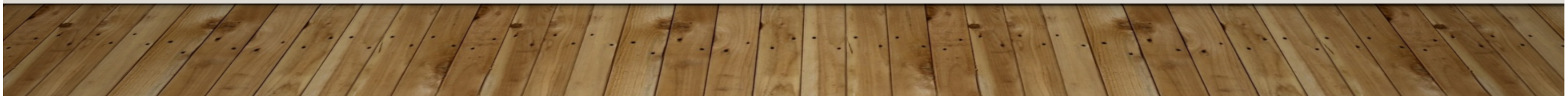
「現在地」と「目的地」をクリアにする

- 友達にパーティに誘われ・・・



「現在地」と「目的地」をつなぐ

- 「目的地」と「現在地」を特定することが、実はつなぐことと同じこと
- 物理空間に生きているようで生きていない僕たち
- 「今ここ」という「現在地」から動かない



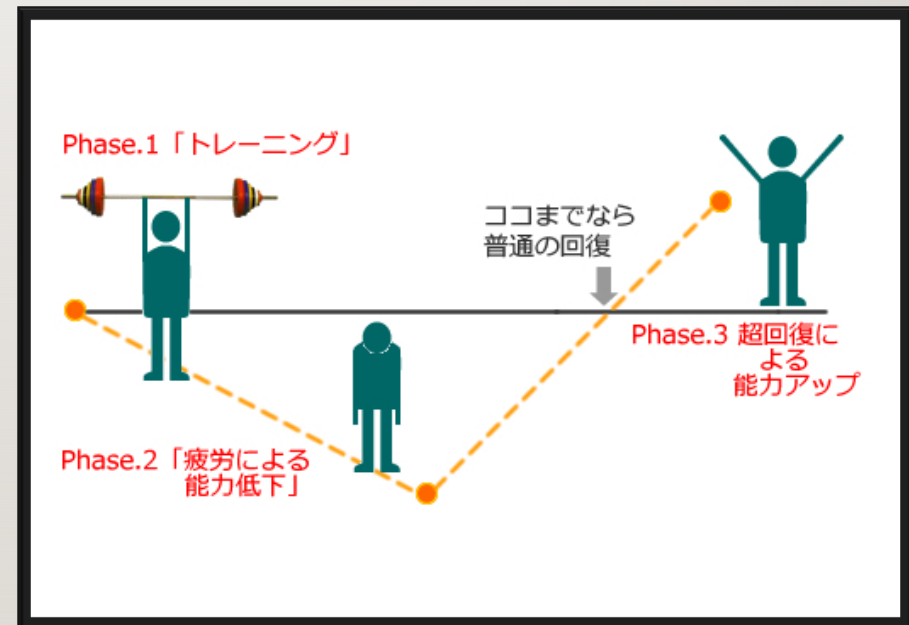
明確さは力

- 見えるか見えないか、これがすべてを決定している
- だとすれば、やるべきことは？



満足度を軸にするから目先の結果を追いかけて、 長期的な成功ができない

- 満足軸 VS RCF軸
- 感覚 VS 事実
- 壁を破るウィニングエッジ／超回復



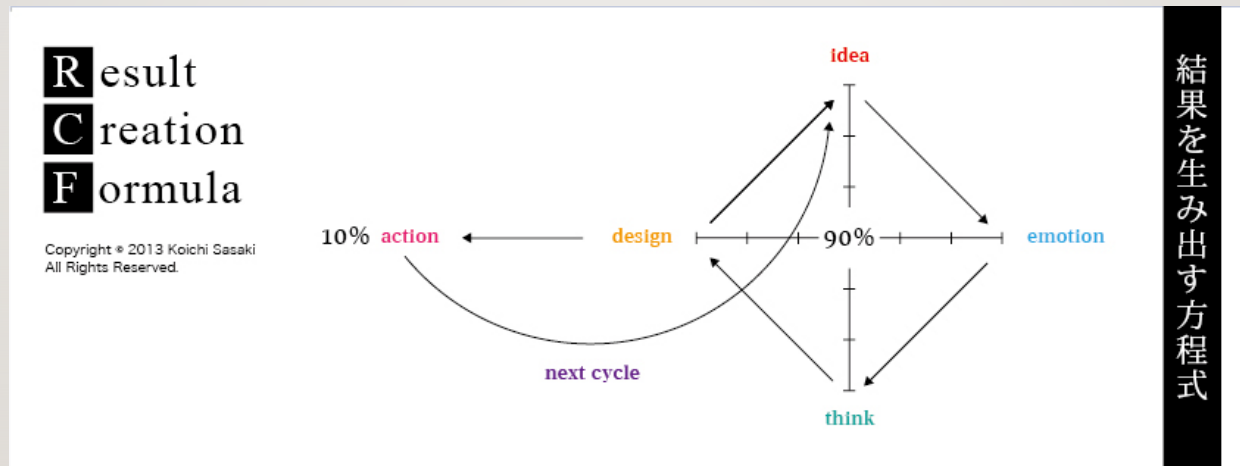
気づき／行動軸／結果軸で 常に見る理由（ぶれない）

- 事実を直視する
- そこからの気づきから仮説の構築
- 行動への反映
- 結果を直視
- 以上の繰り返し
- ポイントは、感情の処理



一点突破

RCFの最後（＝行動）で完結させる1サイクルの連続にするための戦略＝マスタープラン



マスタープラン

90日チャレンジのステップ

- 90日チャレンジの最初の準備（3ヶ月サイクルのRCF）
- 定期フォーミュラ（1～2週間単位のRCF）
- デイリーフォーミュラ（1日単位のRCF）

90日チャレンジの最初の準備 (3ヶ月サイクルのRCF)

1. ゴールを決める（1つ：一点集中、分散はダメ）
2. イメージング（感情を膨らませる）
3. ホップ・ステップ・ジャンプ（1ヶ月ごとに区切る）
4. 月ごとのマスタートask（ワクワクしないことは出てこないはず）
5. 月のカレンダーに落とし込む＝点の設置（イベント／チャレンジ）プリントアウト
6. ウィークリースケジュールを決める（1ヶ月間どんなパターンで生活するか）

定期フォーミュラ (1～2週間単位のRCF)

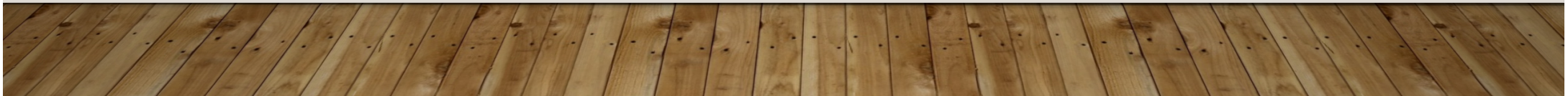
- 1～2週間ごとにイベント／チャレンジを設置する
- イベント／チャレンジごとのふりかえり
 1. 期待した結果と実際の比較
 2. オントラック／オフトラックをチェック
 3. 追加／削除の実施
 4. 現在地の再定義
 5. ゴールの確認
 6. ルートの確認

デイリーフォーミュラ (1日単位のRCF)

1. デイリープランは前日の夜にやる（デイリープランのページへの書き込みを前日まではやらない）
 - 点と点をつなぐ視点
 - タイムスケジュール
 - **To Do** リスト
2. 思いついたらノート
 - 月ごとのマスタータスク
 - 日ごとの**To Do**リスト
3. 毎日やりながらプランを改善していく（RCFを回す）

マスタープランの心得

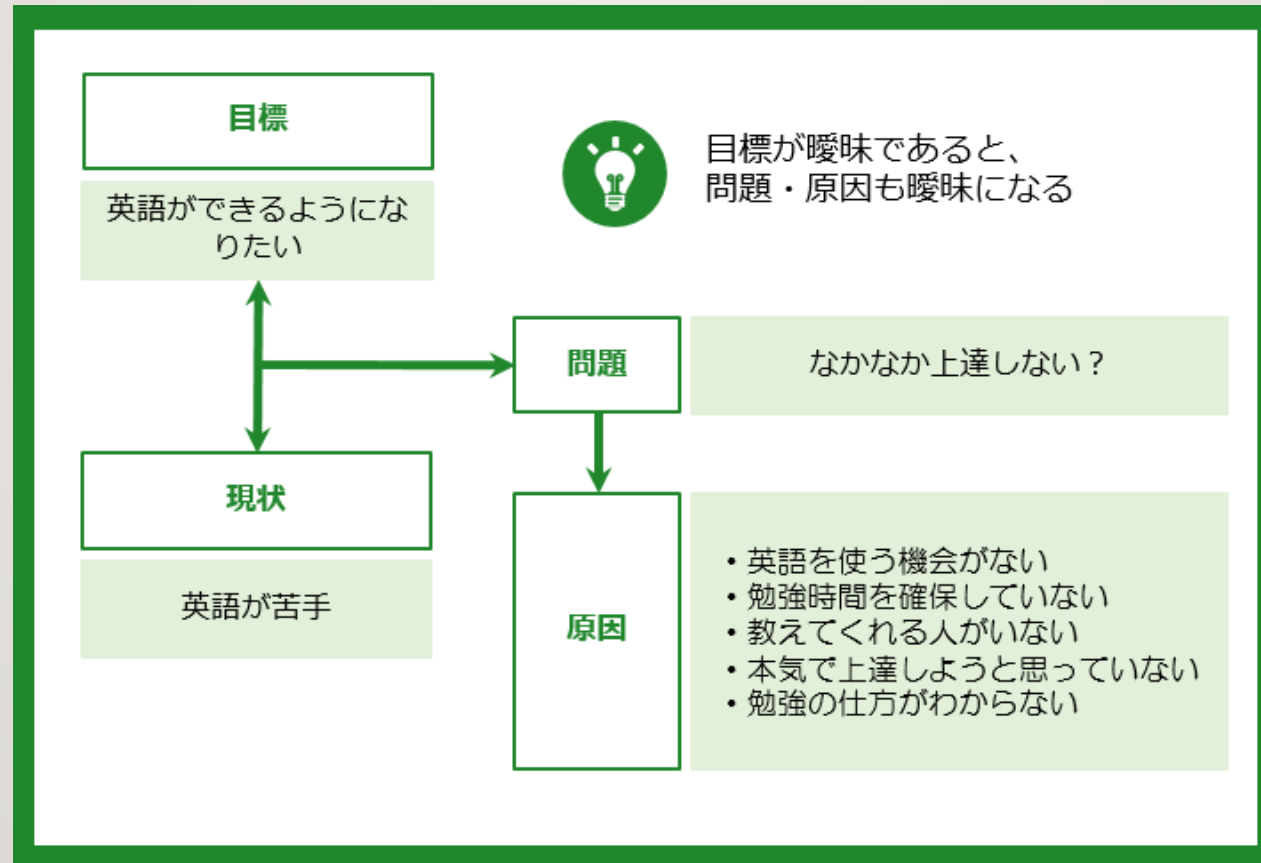
- 最初に描いた通りにいかないという現実への耐性をつくる
- 変更／改善をどんどんやる
- やり抜く
- 「どうにかできる」って体感する
- 勝者のルールをインストール（ビリーフの書き換え）

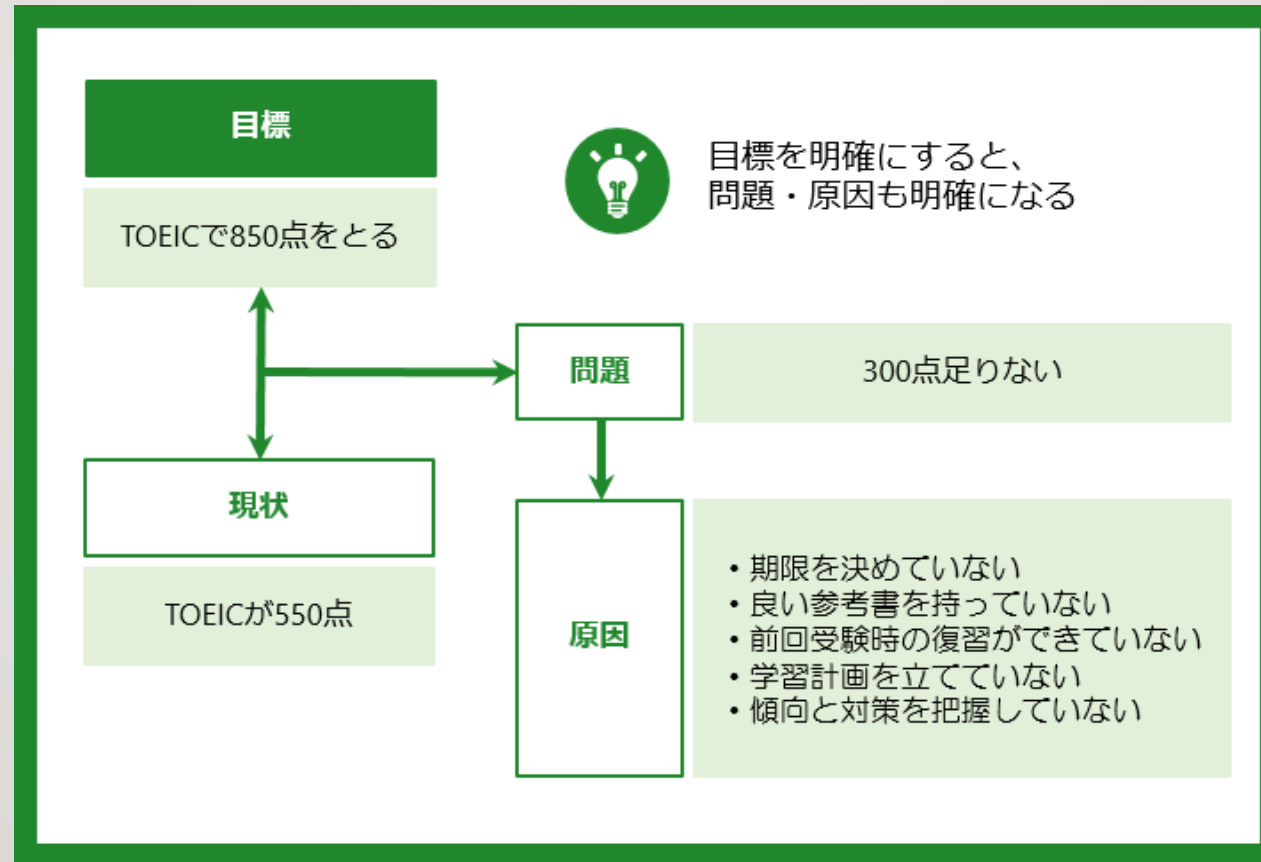


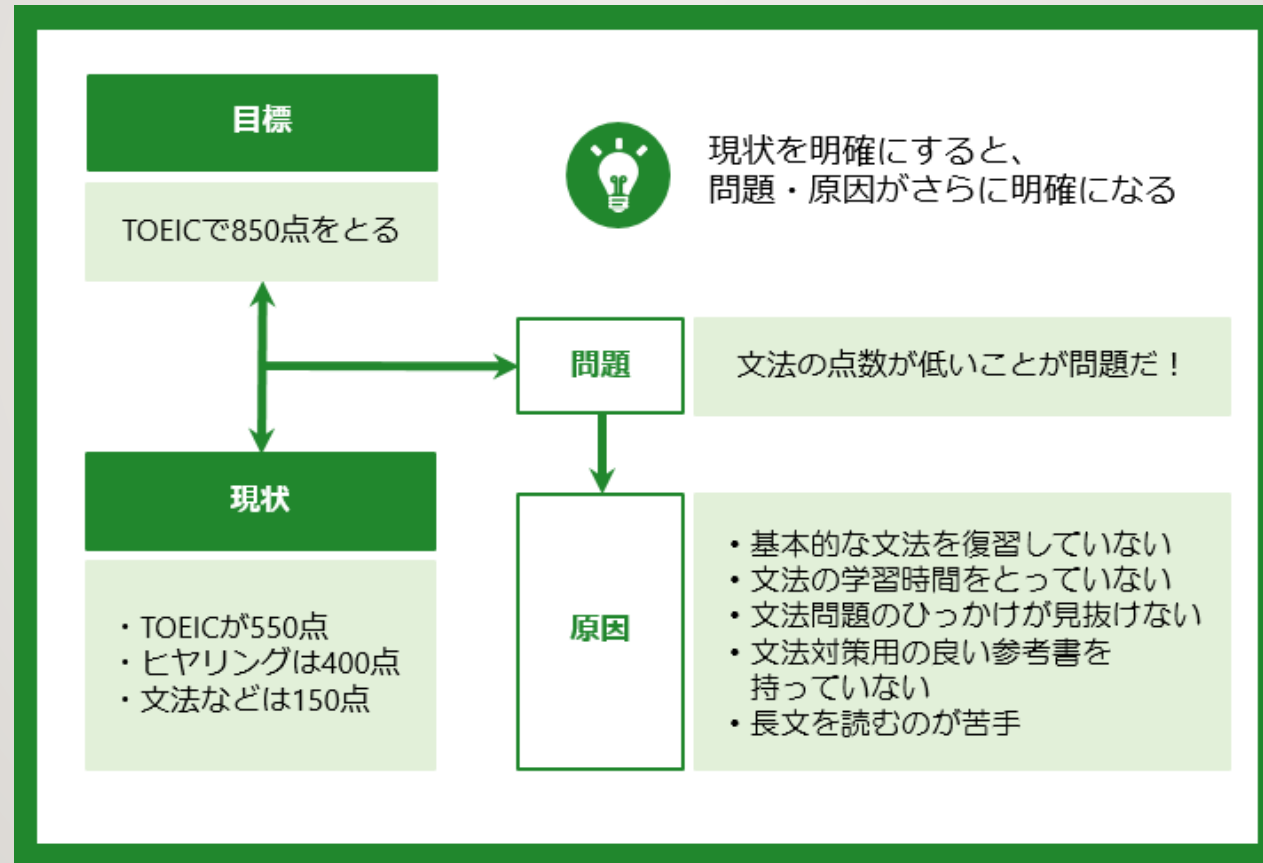
課題設定を極めると進化の加速が止まらない

- できる限り細かく、小さく、ステップアップするためには、課題設定が明確であること
- 課題設定力 = 課題解決力 = 進化の達人



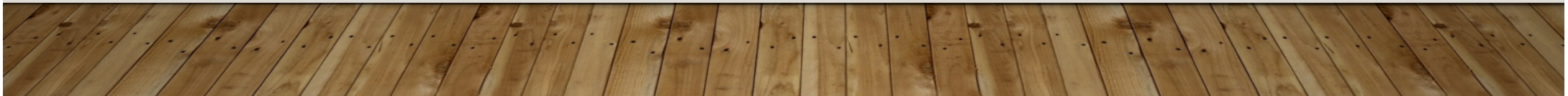






時間という「力」を最大活用する

- 正しく小さな積み重ねを毎日やると「時間」が複利を持ってくる



課題

- 90日プランの作成
 1. Googleカレンダーなど3ヶ月分をプリントアウト
 2. マンスリー、ウィークリーを手書きで書き込む
 3. デイリーは、前夜に翌日の組み立てを
 4. 写真に撮ってFacebookグループにアップ