

JAPANセルフマネジメント協会
原田隆史監修 **目標達成手帳**

STAR PLANNER

STAR(星)は、輝ける未来の象徴です。
Self-esteem(自尊感情)、Self-efficacy(自己効力感)、Self-awareness(自己認識)のS、
Transformation(自己変容)のT、Action(行動)のA、Routine(習慣)のRを
組み合わせて出来上がるのがまさに「STAR」になります。
つまり、自尊感情、自己効力感、自己認識を高め、
自己変容のための行動の習慣を身につけて、あなただけのSTARを手に入れてほしい。
この手帳のタイトルにはそんな願いを込めました。

STARプランナーへようこそ！

みなさん、はじめまして。原田隆史です。

「すぐれた人格・人間力を土台に、成果・パフォーマンスを確実に発揮する自立型人間」。
その育成を実現するのが、20年にわたる教師生活のなかで私が完成させた「原田メソッド」です。
その絶大な効果は多くの企業の経営者の方の関心を呼ぶことになり、
教職を辞したのちは、「原田メソッド」をさらに進化させた「自立型セルフマネジメント」を確立し、
ユニクロ、カネボウ化粧品、野村證券、中外製薬工業、キリンビールなど、
これまで約320社、のべ6万人のビジネスパーソンをはじめ、
プロのスポーツ選手、芸能関係者などさまざまな方々の指導をさせていただいています。
そんな「自立型セルフマネジメント」をもっと多くの人たちに、もっと気軽に実践してほしい。
そんな私の思いを形にしたのが、このSTARプランナーです。

STARプランナーには、

1. 「目標達成のモチベーションを高める」目的・目標設定用紙（スタービジョンシート、スターシート）
2. 毎日書き込むことで「自信を高める」日誌（ジャーナル）
3. 「成功習慣を身につける」ルーティンチェック表

という、「自立型セルフマネジメント」の3大ツールをすべて盛り込みました。

この手帳に毎日書き込むことで、

このメソッドを今日からさっそく実践できます。

原 田 メソッドの誕生秘話

もともと私は保健体育の教師をしていました。

なかでも私の人生を大きく変えたのは、35歳のときに赴任した、大阪市にある公立中学校で過ごした7年間です。

私が赴任した当時の学校は、多くの問題を抱えていました。

生徒のなかには教師や大人を信用できず、あからさまに敵意をむき出しにし、教室を抜け出したり、犯罪行為に手を染める者もいました。

生活自体が乱れていて、まわりからの指導を受け入れない、罪悪感のない様子の生徒もいました。

私には生徒指導担当という役割も与えられていきましたが、

目の前にいる生徒たちは、

それまでの教師生活で指導してきた生徒たちとは明らかな違いがありました。

家庭の教育がいきどかなかつたり、養育を放棄されたり、経済的に恵まれないケースもありました。

子ども以上に荒れた生活をしている大人たちも珍しくありませんでした。

同じ地域に住んでいても、保護者が教育熱心で、家庭が裕福だったり、

勉強の成績がよかつたりすると近隣の私立中学校に進学する。

そんなムードもありました。

経済や教育の格差といいますが、

それらの影響をもろに受けるのが

子どもたちの現実でした。そのような環境から、

子どもたちのなかにはすでに

自信が極めて低く、元気もない、やる気もない、

という状態の者もいました。



どうにかして、彼らを変えなければ！と責任感と使命感に燃えてはいたものの、これまでの教師生活でやってきたのと同じ方法ではとてもうまくいきそうにありません。私は悩み、教育学や心理学の本を片っ端から読んだり、優秀なコーチやトレーナーにつき、さまざまな方法を研究しました。

そんななかで、元気・やる気というものが、そもそもどこから生まれてくるかといえば、それは「未来設定」なのだとということを知りました。自分の理想や夢など、なにかしらのゴールを設定してこそ、心のエネルギーが高まり、元気ややる気がみなぎっていく、ということです。

私は「これだ！」と思いました。それまでの13年間の教師生活での経験を振り返ってみても、確かに、明確な目標をもった子どもというのは、いつも生き生きと目を輝かせ、大人が手を貸さなくとも、十分なやる気も元気も持ち合わせていた「事実」を思い出したのです。そこで、私はその未来設定、つまり夢づくりや目標設定を徹底的にやらせてみよう決心しました。

ただし、単に夢や目標を設定するだけでは、そのまま枯れてしまう可能性があります。重要なのは、その実現への決意を持続できるような、枯れない夢や目標を描くこと。そこで、コーチングの発想を取り入れ、枯れない夢や目標を設定させるためのフォーマットを考案しました。それが、「原田式長期目的・目標設定用紙」です。それを自身が顧問を務める陸上部の部員たちに一斉に導入したのです。その夢や目標に向かっていく自分のことを、毎日振り返ることができるようになると日誌も書かせることにしました。

そして、それを継続させる取り組みのなかで私はあることに気づいたのです。それは自信というものは、毎日少しづつ高まっていくものなのだ、ということです。

原田式長期目的・目標設定用紙

Copyright © Harada Institute of Education. All Rights Reserved.

No.

Date:

6/8(水) 晴れ 心(90) 技(90) 体(95) 生活(95)

朝: キヨラス オキナキイ 倉: あきり(印やモロイ) やさり 夜: こね、トンカツ、薄茶
(ミーティング)

朝: マネージャーは選手のように賞状をもらえることがよい。

しかしマネージャーがいてないと言合の荷物番やシートの見張りも誰かか順番にしないといけない。

マネージャーがいてくれるときに感謝の気持ちを持つこと

X-2 - 朝(0) 放(0)

朝(パート)

棒高 ① 100TT(1本) ② 4歩(2分.2本) ③ 6歩(2分.3本)

④ 10歩(2分.2本) ⑤ (2歩(4分.3本)) ⑥ コムバー(4m00.6分 4本)

放(最大筋力)

1. ベンチプレス (12×57.5, 10×60, 6×65, 6×67.5, 3×70) + HJ10回

2. 駅歩 (20回×3set) + 立ち棒

3. 7.77.7ト (12×60) + RJ10回

今日の記録 100TT ① 14'19

(反省と感想)

朝の100TTはおじんで(3秒台なので) 次は(3'99)出す。6歩をタメにレバ振り上げの練習を多く。12歩ではホールを立たせるために、グリップを下げてから上げるよにしているので、ホール立ち混合を調節することができた。これで毎回、コムバーをかけての練習をすることができる。振り上げの練習の回数も増え、4mを跳ぶ振り上げができるようになってしまった。あとで肩抜けをすれば4mは跳べるで、貢献していく。

ベンチプレスはかかとをつけて、ふくらはぎでこなってきた。スピードだけでなく、今日も形も意識してきていたので良かった。毎回やめて貢献している。立ち棒はこのごろ腕だけで垂れて良い調子なので、次は本数にアツいって4セッションする。

マネージャーいてくれるといつも練習もうまくまわらなくし時間管理もしてもらっている。
賞状をもらえてるのにえらいなあと見て、感謝の気持ちをたまへずがんばっていい。

(今日の気持) 全員 準備を全力でしていた。(今日の心(90)) 音楽を聴いた。

(時間表) 18:10帰宅へきがえへ体操教室へ 19:45帰宅へ夕食～21:00日記

～洗面所にて～ 21:45トレーニング～風呂～アイシング～22:30就寝

(明日予定) (0) 会議 (0) 書記録 (0) 数学問題集

(明日への一言) 自分にきびしく!! NEXTや!!

こちらは陸上部員が実際に書き込んでいた日誌(ジャーナル)。

前向きな言葉がたくさん並んでいる。

(STARプランナーのフォーマットとは異なります)

実はそれまで、**自信**というものは、
なにか難しいテーマを実現できたときに倍数的に一気に高まるものだと私は思い込んでいました。
だからこそ彼らにはなにか大きなことをやり遂げさせてあげたくて、
その方法を必死で考えていたのです。
けれども、目の前にいる子どもたちは、日誌に毎日、
「今日のよかったです」「がんばったこと」「陸上部としての成長」を少しづつ書き込んでいくうちに、
昨日より今日、今日より明日と、確実に**自信**を高めていたのです。
もちろん、彼らを変えようと心をひとつにした私やまわりの大人たちも、
彼らの**自信**を高める言葉かけなどを日々心がけてはいましたが、
それと同時に、彼らは自分で自分のよさに気づき、**自信**を徐々に高めていったのです。

夢や目標に向かうエネルギーを持続させ、
日誌をつけることで毎日少しづつ**自信**を高めていった子どもたちは、
目標設定のプロセスで自分に課していたルーティンがすっかり習慣になったころ、
ガラリと変わりました。
それは、まるで、シーソーが逆転するかのような変容でした。
それまで大会でも結果を残すこととは無縁だった陸上部が大躍進を始めたのです。
個人競技で13回連続の日本一、約400校が参加する大阪府大会では12回連続男子総合優勝、
5回連続の男女総合優勝——。それがその後の陸上部の成績です。
陸上部には入部希望者が殺到しましたが、陸上部の劇的な変化は、
陸上部以外の子どもたちにも伝播していき、
学校や地域全体の**自信**にもつながり、中学校が再生したのです。
この現象は教育の奇跡とも呼ばれました。

ちょうどそのころ、OECDが進めている、国際的な学習到達度に関する調査（PIZA）で、
さまざまな分野で上位を独占したフィンランドに教育関係者の注目が集まっていました。
私もフィンランドに渡り、その教育の視察をしたのですが、
そこで重視されていたのも、未来設定と**自信**を育てるのことでした。
やはり自分のやり方は間違っていいのだ！と私は確信し、
少しづつ改良を重ねながら「原田メソッド」を完成させ、
さらにそれを「自立型セルフマネジメント」へ進化させていったのです。

心を育てながら成果を出す

「自立型セルフマネジメント」の目的は、成果をあげることだけではありません。

たとえば、勉強はできるけれども、いじめに加担する。

スポーツだけは得意だけど、ほかのことには無関心。これではダメなのです。

私が考える自立とは、

「人格という人の土台を自ら成長させながら、結果・パフォーマンスを發揮すること」、

つまり、心とパフォーマンスのバランスがとれている理想の状態のことです。

もちろん両方が大事であることはこれまで言われてきたことですが、

それまでの教育現場では、心を育てるために「道徳」の時間を設けるなど、

心を育てることと勉強などの成果を高めることを別々に行っていました。

けれども、「自立型セルフマネジメント」では、

パフォーマンス（成果）を高めていくことと、心を育てることを、並行して行います。

1. 未来を描く → 心を使う
2. 清掃、奉仕活動、エコ活動 → 心をきれいにする
3. 日誌や活動を継続する → 心を強くする
4. 毎日の振り返り → 心を整理する
5. 感謝の気持ちをもつ → 心を広くする

事実、私が指導していた陸上部でも、日本一という成果をあげる一方で、

チームのなかで弱い立場にいる子に対してやさしく接する姿勢が自然と生まれ、

当然いじめなども一切起らなくなりました。

お互いを認め合うことでチームのなかの人間関係がとてもなめらかになっていったのです。

また、厳しい練習に音をあげることもなく、挫折しても自分の力で立ち直り、

私をはじめ周りの人たちに対する感謝の気持ちを素直に口にするようになっていったのも、彼らの心が育っていた証拠だと思います。

陸上部躍進の評判を聞きつけ、全国の先生方や、

企業の人材育成にたずさわる経営者や幹部たちが次々と見学に訪れましたが、

みなさんから絶賛の声をいただいたのは、子どもたちの残した結果だけではなく、そういう子どもたちの学び方の態度や取り組む姿勢についてでした。

「こういう前向きな社員を育てたい！」というたくさんの声を聞き、「自立型人間」こそが社会が求めている人物像であることを私はあらためて強く確信したのです。

なぜ、STARプランナーで、自信が高まるのか

「原田メソッド」が生まれる舞台となった中学校が「問題を抱えていた」時代、子どもたちに決定的に欠如していたのは「未来」と自信でした。

不況の影響が生活にまともにあわられる地域の環境に加え、裕福な子や成績のいい子はみんな近隣の私立に行くという状況。

そんななかで、自信をもるのは、よほど心が強い子どもでしょう。

多くの子どもは自信がないがゆえに、自分の可能性を信じることもできず、どんどん消極的に、また場合によっては自暴自棄になってしまっていたのです。

いわゆる「伸びる人」と「伸びない人」の差がどこにあるのか。

それはまさしく自信の差です。

自分に自信が高い人は「こうなりたい！」という自分の未来のビジョンを描くことができます。

逆に自信が低い人は「どうせ自分には無理」と

そもそも未来を描く初めの段階で立ち止まってしまうのです。

目標を達成できたから自信を得るのではなく、

自信があるからこそ目標を達成できるということも言えます。

自信というものは、とてつもない力を発揮するものなのです。

ただし、根拠のない自信では意味がありません。

大切なのは、地に足がついた自信を得ることです。

自信は「自分の存在や価値を大切だと感じる気持ちや

認知である自己肯定感＝自尊感情」と、

「自分の能力に対する信頼やその能力を使って

問題を解決できることを認知している自己効力感」の

ふたつが合わさったときに確固たるものになるのです。



心理学のなかに、人のやる気や元気を高めるためのひとつの方法として、「自分で自分ことを認めたりほめたりする」というやり方があります。

私が、子どもたちに「今日のよかったこと」「がんばったこと」を毎日書かせたのは、とにかく元気ややる気を自らで高めてほしかったからです。

どんな小さなことでもいい、ほめる基準は自分で決めていい、というルールを与えると、子どもたちはひとつふたつ書き始めるようになりました。

その内容にすかさず赤ペンを入れ、私がさらにほめてあげると、子どもたちはとてもうれしそうな顔をするのです。

それを毎日繰り返すうちに、子どもたちの表情が変わり、発言が変わり、態度や姿勢、そして行動が変わり、さらに気持ちが高まっていくのを目の当たりにしました。

私が望んだとおり、元気ややる気がみなぎるようになり、そして**自信**が高まっていったのです。

また、同じ失敗を繰り返さなくなつたのも大きな成果でした。

日誌を書いていると、毎週月曜日に必ず遅刻をするとか、週末の午後になると必ずバテるとか、それぞれのリズムに合わせて特定の失敗の波が繰り返し来ている様子がつかめるようになります。すると、それを事前に回避できるようになり、失敗の可能性を減らすことができます。

自分が犯しがちなミスを今までのパターンから悟って自ら改善できるようになると、人間といふものは大きく成長し、それによってまた**自信**が高まるのです。

ただし、失敗をネガティブに捉えすぎると、後悔ばかりが先に立ち、却って**自信**を失うことにつながってしまいます。

そこで、失敗に関しては「もし、もう一度、やり直せるなら」と発想をえてみましょう。少し捉え方を変えるだけで、スムーズに「失敗」と縁切りでき、逆に**自信**も高まり、さらに改善行動も見つけられるようになります。

自分が決めたことを実行することは、自分との約束を守ることです。

それは自分を大切に思うことであり、それが自己肯定感を高めるのです。

さらにその目標が達成でき、失敗を改善していくことで、自分の能力が高まり、できことが増えていくのを実感することで自己効力感が高まります。

その結果チャレンジする機運が起り、新たな目標に向けて取り組めるようになる。

こうして日々の行動が自己肯定感と自己効力感を高め、確たる**自信**につながっていきます。

STARプランナーでは、日誌欄もスケジュール欄と並行して使用できるよう、よりシンプルで使いやすいフォーマットにアレンジしています。とはいって、これを毎日書くのか、と思うと、多くの人は面倒だ、と思うでしょう。実際、私が指導した子どもたちのなかにも最初は消極的な子もいました。

けれども、実際に始めてみると誰しも自分のプラスの変化に気づくようになります。そうなればしめたもの。とにかく最初は3日だけのつもりでよいので、まずは始めてみてください。「1日を振り返っても「今日よかったことなんてなにもない」というふうに感じてしまうことがあるかもしれません。けれども、「よかったこと」つまり、**自信**は日々のあらゆるところに散らばっているのです。「指示どおりに資料を作成できた」「○○さんの役に立てた」「たまっていたメールの返信をすべてかたづけた」といった小さなことで十分です。STARプランナーを書き始めることで、そういう小さな「よかったこと」をきちんと自覚し、見つけるくせがつき、そのなかから小さな**自信**を心に蓄えていくことができます。また、失敗も「もし、もう一度やり直せるなら」という発想で、改善のための失敗だとプラス思考で捉えられるようになります。ひとつひとつは小さなことでも、毎日積み重ねていくことで、揺るぎない、根拠のある**自信**、地に足がついた大きな**自信**を得ることができます。

さあ、さっそく今日からSTARプランナーで、コツコツと**自信**を育てていきましょう。毎日積み重ねた確固たる**自信**は、あなたの想像をはるかに超える大きな力を發揮するはずです！素晴らしい人生によこそ。始めましょう！



スケジュール & ジャーナル欄 記入例

スケジュール欄

単に予定を書いておくだけでは不十分。前日に、翌日の自分の行動をイメージしながら、詳細に、かつ詰め込みすぎず、書くことがポイントです。また、実行できしたこと、できなかったことをしっかり振り返り、○や×で示したり、できた項目は二重線で消したりして見える化しましょう。

隙間時間の活用は習慣形成につながるので GOOD!

「～しなければならない」ものばかりではなく
「～したい」と思える自分がワクワクするようなことも、どんどん自由に書き込みましょう。

今週のタスク
数字なども入れ、できるだけ具体的に書きましょう。

今週のタスク					
9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19
月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	
今日必ずやること					
・A棟用丸洗い完成	・A様丸洗いリハーサル	・A様最終見せしめ	・営業部ミーティング	・営業部ミーティング	
・ジムで500m×10走	・木内勉強会	レジ整理	資料作成	資料作成	
	・トレーニング	食事へ☆	・ジムで500m走	・ジムで500m走	
6 起床	起床	起床	起床	起床	起床
7 出勤 ↓読書 ○	出勤 ↓読書 X	出勤 ↑読書 ○	出勤 ↓読書 ○	出勤 ↑読書 ○	
8 朝礼	朝礼	朝礼	朝礼	朝礼	
9 ×ハーチェック □	□チェック	□チェック	□チェック	□チェック	□チェック
10 A棟用資料作成	A様丸洗いリハーサル (原田部長)	面談準備	資料作成	資料作成	
→ チェックもうら ○	→ チェックもうら ○	→ チェックもうら ○	ランチ	ランチ	ランチ
11 同期メンバーでランチ会♪					→ 完成 ○
12 漢字帳修正					外回り (済) (済)
13 →OKもうら ○	木内勉強会 参加 ○	外回り (済) (済)			
tel営業 (10本) ○	tel・ハガキ作成 ○				
17 ミーティング	外回り (済) (済)	ミーティング ○	tel・ハガキ作成 ○	営業会議会	
19 シンセ"泳ぐ" ○	ショパン曲食事		日程調整 (済) ○	食事会	
21 食事	・	レジ整理 食事 午後練習!	レジ整理 食事 午後練習!	シンセ"泳ぐ" ○	
22 リラックスタイム (10分間3.)	リラックスタイム (ストレッチ) X			リラックスタイム	
24 起寝	就寝	(ストレッチ) 就寝 ○	就寝	ストレッチ ○	就寝
1					
2					

こういう小さな出来事を書くことで、自分の理想の行動をイメージするのに役立つので GOOD!

今週感じたいプラス感情

その感情をイメージしながら書けば、モチベーションがぐっと高まります。

ルーティン行動

ルーティンはできるだけ6項目書き込み、その実行の可否を毎日チェックしましょう。

今週感じたいプラス感情

達成感♡わくわく♡自分に期待〇やればできる〇幸せ〇ありがと

9/19 土 Saturday 9/20 日 Sunday

今日必ずやること

- 朝活筋トレ会
- ジム最終調整
- 体量測定

(2020年達成)

6

起床

起床

8

読書会

(④代官山)

出張

10

11

12

13

14 朝

15

16

17

18

19 朝食

(19:20m)

20

食事

(④中野)

21

英会話カーサ

登録する

22

1

2

ルーティン行動

- 普段よりも、毎日上り下り(入退社)します
- ミス防止のため、靴ひもを運動前に必ず締めます
- 毎回火・木には必ずヘルメットを出す
- 4時頃まで(働く)が、相手より先にあづけます
- 家の玄関のほうは毎日向日葵をえさす
- 毎日体重計で測り、体重をチェックする

今日のよかったこと、今日気づいたこと

今日をもう一度やり直せるなら

A様の資料を本日中に完成させることができた。入社当時は今後の会議時間がかかるので、自分の成長を感じる瞬間だった。

九段のリハーサルでは、原田部長に資料の出し方(エスカレート)を教わった。

今日は気持ちを切り替えて、自分の到達点を守ることを意識した。なんとか(元にゆき)ができる。A様の高揚にも随和なことができた。

B様のところに吉岡門司に隣に前回吉岡門司にすすめられたいた本を読みださと伝えて、とてとて喜んで下った。

ルーティン行動力を今日は全くにこすことができた。ひとつずつの重複み重ねが大切と語った上司の言葉をとても納得ができた。

今日目標体重をさらにと達成することができた!「毎日の努力と自己制御の強化によって力をもつた。ありとげんばよ」

目標に向けてピントになった言葉や出来事を書いておきましょう
☆「今できるとの感動をやりきり!」「を強くす」
☆「感謝は先取りする」
☆「敵は誰ですか?」「未だです」

今日を振り返り、今後に向けて改善したいことを書いておきましょう

☆「達成したことで気をやる

ませるのではなく、よい習慣はこれからも続ければいい

いい

プラス感情を表す言葉集

プラス思考は「自立型セルフマネジメント」の重要なカギ。

プラス思考に自分を導くには、自分をワクワクさせるようなプラスの感情を

日常で強く意識することが大切です。

「スケジュール＆ジャーナル欄」「サービスジョンシート」「スターント」に書き込むときも、ここにあげるような「プラスの感情を表す言葉」を積極的に使ってワクワク感を高めましょう。

あ	愛嬌のある 愛情に満ちた 愛する 愛想のよい 明るい あこがれる 朝めし前 鮮やかな 味わい深い 温かい 頭がよい 新しい アツと言わせる あっぱれな 安心する 安全な	お祭り気分の おめでたい 思い出す 思いやりのある 面白い	快適な 輝いている 確信する 学問的な 賢い 価値のある 勝った 活動的な 金持ちの カラフルな かわいい 歓迎する 感激する 感じのよい 感謝する 簡単な 感動する カンペキな	くつろいだ 計画的な 劇的な 激励的 元気いっぱいの 健康な 現実的な 建設的な	準備する 正直な 上手な 情熱的な 上品な 丈夫な 女性らしい 調べる 知る 真実の 信じる 親切な 新鮮な 慎重な 信用できる
い	生き生きとした イケてる 勇ましい 偉大な いたわる 一流の 一切の いっぱい いとおしい 祈る 印象的な	記憶する 気が利く 気がつく 基礎的な 決まっている 気持ちのいい 清い 驚異的な 器用な 協力的な 強力な 巨大な キラキラ 気楽な きらめく 規律正しい きれいな 勤勉な	叫ぶ サッパリする 悟る	幸せな 自主的な 自信 静かな 自然の 親しみのある 実行する しとやかな 社交的な しゃれた 自由の 重要な 純粋な	すぐがぐしい すぐれた すごい スッキリする 素直な 素早い 素晴らしい スポーツの 速やかな 澄んだ
う	ウキウキする 美しい うっとりする 腕を磨く うまい うれしい	記憶する 気が利く 気がつく 基礎的な 決まっている 気持ちのいい 清い 驚異的な 器用な 協力的な 強力な 巨大な キラキラ 気楽な きらめく 規律正しい きれいな 勤勉な	叫ぶ サッパリする 悟る	幸せな 自主的な 自信 静かな 自然の 親しみのある 実行する しとやかな 社交的な しゃれた 自由の 重要な 純粋な	誠意ある 性格のよい 成功した 誠実な 精神的な 盛大な 成長する 生命の 勢力のある 責任がある 積極的な 宣言する 前進的な 全世界の 前途有望な 洗練された
え	影響力のある 栄養のある エネルギーのある エンジョイする	記憶する 気が利く 気がつく 基礎的な 決まっている 気持ちのいい 清い 驚異的な 器用な 協力的な 強力な 巨大な キラキラ 気楽な きらめく 規律正しい きれいな 勤勉な	叫ぶ サッパリする 悟る	幸せな 自主的な 自信 静かな 自然の 親しみのある 実行する しとやかな 社交的な しゃれた 自由の 重要な 純粋な	増加する 想像する 創造力のある
お	大きくなる おしゃれな 穏やかな 落ち着く おとなしい 驚くべき	記憶する 気が利く 気がつく 基礎的な 決まっている 気持ちのいい 清い 驚異的な 器用な 協力的な 強力な 巨大な キラキラ 気楽な きらめく 規律正しい きれいな 勤勉な	叫ぶ サッパリする 悟る	幸せな 自主的な 自信 静かな 自然の 親しみのある 実行する しとやかな 社交的な しゃれた 自由の 重要な 純粋な	増加する 想像する 創造力のある
く	グー	空想的な グットくる			

壮大な	に	ニコニコする	見習う	勇気がでる
聰明な	任意の	忍耐強い	身につく	優秀な
率直な	熱心な	熱烈な	耳にする	有能な
尊敬する	粘る		耳を傾ける	裕福な
体験する	の	能力のある	魅力的な	有名な
大切にする	乗り気な		見る	ユーモアに富んだ
ダイナミックな	は	激しい	無邪気に	夢を見る
タイムリーな	働く	働く	夢中にさせる	
抱きしめる	ハッキリする		胸がワクワクする	よい
たくましい	発言する		胸をときめかす	容易な
蓄えられた	はつらつとした		胸を膨らませる	陽気な
確かな	派手な			余裕の
助けになる	速い	め	明確な	喜ぶ
達成する	晴れる	も	明瞭な	
楽しい	パワフルな	申し分のない	目覚める	楽な
断固とした	繁栄する	猛烈な	目立った	楽観する
	ハンサムな	燃えさかる		
ち	ひ	求める		リアルな
知覚の鋭い	惹かれる	物知りの		理解する
力強い	びっくりさせる			利口な
知能の高い	秘密の	も		理想の
ちゃんとした	表情豊かな	役に立つ		立派な
注意深い	評判の高い	や	やさしい	留学する
忠実な	敏感な	休む	安らかな	良心的な
注目する	品行方正な	安らかな	やりくり上手	リラックスする
調子のよい	人付き合いのよい	やる気を起こす		
調和のとれた	人に好かれる	柔らかい	れ	礼儀正しい
直観力のある	人を惹きつける	ゆ		冷静な
チョロい		優雅な		練習する
つ	へ	勇敢な		
通学する	平靜な		わ	若い
努める	平和な			わかりやすい
強くする	変化に富む			わかる
	勉強する			ワクワクする
て	ほ			
丁寧な	冒險的な			
適任の	豊富な			
できる	朗らかな			
電撃的な	誇る			
テンションをあげる	ポジティブな			
	ホッとする			
ど	ほ			
堂々とした	惚れる			
透明な	本物の			
ときめく				
度胸をきめる				
得意な				
独創的な				
特別な				
トレーニングする				
	ま			
な	まじめな			
眺める	待つ			
仲良くする	学ぶ			
成し遂げる	真似る			
名高い	満足な			
なめらか				
習う				
慣れる	見事な			
	み	認める		



目標設定で「心のエネルギー」を高める！

「目標設定」は「自立型セルフマネジメント」の重要な柱です。
体験セミナーなどでは、参加者の方にまずは目標設定に取り組んでいただいています。
ただ、「自立型セルフマネジメント」の目標設定には段階があり、
すべてを仕上げるには、それなりにまとまった時間も必要ですので、
STARプランナーでは、
まず日誌を書くことからスタートしていただく構成にしています。
もちろん、毎日日誌を書き続けるだけでも、
コツコツと**自信**を高め、「自立型人間」に必要な力を育てることはできますが、
その効果をさらに高めるためには、
やはり「目標設定」にも取り組んでいただきたいと思います。
巻末P.210からは、
「目的・目標設定用紙」(スタービジョンシート、スターシート)を
仕上げるためのコーチングページとなっています。
1日1ステップずつでかまいません。
じっくり時間をかけて、あなただけの「目標設定シート」を完成させてください。
「目標設定シート」が完成したあとは、日誌ページにもそれを反映させましょう。
詳しい方法については、P.225をご覧ください。

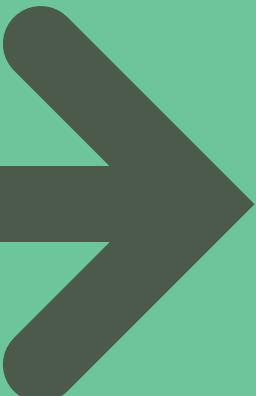
Schedule & Journal

* スケジュールや日誌を書くことをすぐに始めたい人は、

次のページに進んでください

* 目標設定から取り組みたい人は、

P.210へ進んでください



1st month

「書くこと」は 効果的な「イメージトレーニング」

「自立型セルフマネジメント」の基本は「書くこと」です。

なぜ、「書く」のかといえば、それは「心を使う」ためです。

たとえば、目標を文字にするとき、表面的な言葉だけを並べるのではなく、

「それを達成したときの映像やシーンを言葉で書き出す」という意識をもつことが大切です。

さらにそのときに感じるであろう感情、つまり、

目標を達成してワクワク・ドキドキする感情も想像して、それも言葉にして書き出すようにしてください。

明確な未来設定に必要な3つの要素、

すなわち「映像やシーン」「得たい感情」そして「言葉」を頭のなかから取り出し文字にすることが、

「書く」という行為なので、最高のイメージトレーニングになるのです。

なぜ、「イメージ」が大事なのか。

答えは簡単です。人はイメージを超える結果を出すことができないからです。

換言すれば、イメージできることは必ず実現できます。

明確で具体的なイメージを描くことで、

その実現の可能性が高まることは脳科学的にも証明されています。

これはなにも、将来的な夢や1年後の目標といった長期的な「未来」だけに必要なことではありません。

たとえば、明日のスケジュールを「書く」ときにも、

いかに具体的なイメージを描けるかが大切なことです。

単に「営業」や「電話」と書くのではなく、営業なら、どこの誰を訪ねてどういう営業をするのか、

電話なら、なんのリストを使って何件かけるのか、

できれば1時間ではなく30分刻みくらいの行動計画を明確にしておくとよいでしょう。

義務感だけにさいなまれて予定をただなんとなく文字にしたり、「面倒だなあ」などとネガティブな気分をもちながら書くのではなく、やるべきことを達成したときの映像や感情をしっかりイメージしながら、それを言葉にして書くことを意識しましょう。そのイメージが具体的で強ければ強いほど、実行率や成功率は高まります。毎日これを繰り返すことはイメージトレーニングの鍛錬になりますから、結果的に、目標を達成する力が身につきます。

また、1日が終わってから今日のよかったですを文字にして書いているその瞬間に、「自己肯定感」「自尊感情」が高まります。「もし、もう一度やり直せるなら」という投げかけへの答えを発想し、文字にして書いているときには、心のなかですでに失敗はリセットされ、改善の未来思考に切り替わっています。毎日の自分自身を振り返ることは、自分が自分のコーチとなって、自分を成功に導く最高の“セルフ・コーチング”なのです。

STARプランナーの「スケジュール＆ジャーナル」欄では、「イメージ・トレーニング」のために「書く」こと、「セルフ・コーチング」のために「書く」ことの両方が行えるようになっています。スケジュール欄で「イメージ・トレーニング」の鍛錬をしつつ実行性を高め、さらに振り返り欄に書き込むことで、自己肯定感を高め、改善の手がかりもつかむ。つまり、未来のイメージ強化と自信を同時に育成することで、目指す目標にスパイラルアップしながら確実に向かっていくという仕組みになっているのです。さあ、さっそくその一歩を踏み出しましょう。

月

今週のタスク

月

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday
今日必ずやること				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
1				
2				

今週感じたいプラス感情

土 Saturday

今日必ずやること

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

1

2

日 Sunday

ルーティン行動

1

2

3

4

5

6

月	火	水	木	金	土	日

1st month

今日のよかったです、今日気づいたこと

今日をもう一度やり直せるなら

M O N D A Y

T U E S D A Y

W E D N E S D A Y

T H U R S D A Y

F R I D A Y

S A T U R D A Y

今週を振り返り、
目標に向けてヒントになった言葉や
出来事を書いておきましょう

今週を振り返り、
今後に向けて改善したいことを
書いておきましょう

S U N D A Y