

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**を組み合わせると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と呼ぶことになり、

教職を辞したのは、「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、麒麟ビールなど、

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ありました。

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ありました。

私には生徒指導担当という役割も与えられていましたが、

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。

家庭の教育がいきとどかなかったり、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、

勉強の成績がよかっ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、

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、

という状態の者もありました。





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、というのです。

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ても、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と思い決めました。

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、毎日少しずつ高まっていくものなのだ、ということです。

Copyright © Harada Institute of Education. All Rights Reserved.

5

No.

Date

6/8(水) 晴れ 心(90) 技(90) 1本(95) 生活(95)

朝: 4ヶ所ス、おそし、キリ 昼: おそし、印、おそし、キリ 夜: こん、トン、キリ、菊菜
(シティング)

朝: マネジャーは選手のように賞状をもらえることがない。

しかしマネジャーがいなくて試合の荷物番やシートの見張りも
誰かが順番にしないといけない。マネジャーがいなくても感謝の気持ちを持つこと

X-2- 朝(0) 放(0)

朝(パート)

棒高 ①100T(1本) ②4歩(2分、2本) ③6歩(2分、3本)

④10歩(2分、2本) ⑤2歩(4分、3本) ⑥ゴム棒(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. 懸垂(20回×3セット)+登り棒

3. スクワット(12×60)+PJ10回

今日の記録 100T ①14'19"

(反省と感想)

朝の100Tはあと少しで3桁台なので、次は13'99を越す。6歩を99秒に引き上げる練習を多くして、12歩では棒を止めておき、グリップを下してから上げるようにして、棒の立ち具合を調節することができ、2本で毎回、ジャンプをかける練習をすることで、引き上げる練習の回数も増え、4mを跳ぶ引き上げができるようになってきている。あとは肩抜きができれば、4mは跳べるので、賞状はとれる。ベンチプレスはかかとをつけておけることができた。スビッドだけでなく今日は形も意識してできたので良かった。毎回やる質を上げる。登り棒はこのところ腕だけで登っていて良い調子なので、次は本数にこだわって4本に達する。

マネジャーがいなくても練習もうまくまわらないし、時間管理もしている。賞状をもらえるのに、さういふまで、思うし、感謝の気持ちをもたずにはいない。

(今日の気持ち) 全員、準備を全かして、(今日の心) 音楽を聴いて、

(時間表) 18:10 帰宅 ~ ききえ ~ 体育館 ~ 19:45 帰宅 ~ 4食 ~ 21:00 日誌

~ 洗濯機 ~ 21:45 トレーニング ~ 風呂 ~ プレイング ~ 22:30 ねる


(明日のこと) (0) 互会 (0) 写譜 (0) 数学問題集

(明日への一言) 自分にきびしい!! 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は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、
「今日のよかったこと」「がんばったこと」「陸上部としての成長」を少しず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ずつ**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ような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**を育てることでした。
やはり自分のやり方は間違っていないのだ！ と私は確信し、
少しず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・パフォーマンスを発揮すること」、

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も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こらなくなりました。

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、

私をはじめまわ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**をもてるのは、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に感じる気持ちや
認知である自己肯定感＝自尊心」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。

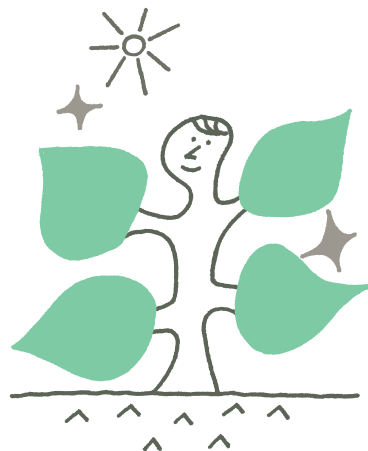




心理学のなかに、人のやる気や元気を高めるためのひとつの方法として、
「自分で自分のことを認めたりほめたりする」というやり方があります。
私が、子どもたちに「今日のよかったこと」「がんばったこと」を毎日書かせたのは、
とにかく元気ややる気を自らで高めてほしかったからです。
どんな小さなことでもいい、ほめる基準は自分で決めていい、というルールを与えると、
子どもたちはひとつふたつと書き始めるようになりました。
その内容にすかさず赤ペンを入れ、私がさらにほめてあげると、
子どもたちはとてもうれしそうな顔をするのです。
それを毎日繰り返すうちに、子どもたちの表情が変わり、発言が変わり、
態度や姿勢、そして行動が変わり、
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、元気ややる気のみならず、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っ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て来ている様子が見つかるようになります。
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は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、
人間というもの大きく成長し、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」と発想を変えてみましょう。
少し捉え方を変えるだけで、スムーズに「失敗」と縁切りできて、
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、
できる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。
とはいえ、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、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**を得ることができるのです。

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発揮するはずです！

素晴らしい人生ようこそ。始めましょう！

スケジュール & ジャーナル 欄 記入例

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。

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!

「～しなければならぬ」
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。

9月

今週のタスク
仕事: 今月個人売上目標(500円)達成するため、今週はA様の「ご契約」いただく!
イベント: ダイエットマイナス5kgの道。今週あと4kgで達成! → 達成したら日曜はデイズ・ランドへ行こう

9/14	月 Monday	9/15	火 Tuesday	9/16	水 Wednesday	9/17	木 Thursday	9/18	金 Friday
今日必ずやること ・A様用れんご資料作成 ・ジムで500m以上泳ぐ	・A様れんごのリハーサル ・本拠地勉強会 ・ストレッチ(15分) 撮影X	・A様最終れんご契約 ・ジムで500m以上泳ぐ ・食事ハ☆	・営業部と「レグ」資料作成 ・ジムで500m以上泳ぐ	・営業部と「レグ」資料作成 ・ジムで500m以上泳ぐ	・営業部と「レグ」資料作成 ・ジムで500m以上泳ぐ	・営業部と「レグ」資料作成 ・ジムで500m以上泳ぐ	・営業部と「レグ」資料作成 ・ジムで500m以上泳ぐ	・営業部と「レグ」資料作成 ・ジムで500m以上泳ぐ	・営業部と「レグ」資料作成 ・ジムで500m以上泳ぐ
6 起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床
7 出勤	出勤	出勤	出勤	出勤	出勤	出勤	出勤	出勤	出勤
8 通勤	通勤	通勤	通勤	通勤	通勤	通勤	通勤	通勤	通勤
9 X-1チェック	チェック	チェック	チェック	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様用資料作成	A様れんごリハーサル(原田報告)	商談準備	資料集め	資料集め	資料集め	資料集め	資料集め	資料集め	資料集め
11 → チェック	ランニング	A様最終れんご契約	ランチ	ランチ	ランチ	ランチ	ランチ	ランチ	ランチ
12 同期メンバーでランチ会	ランチ	ランチ	ランチ	ランチ	ランチ	ランチ	ランチ	ランチ	ランチ
13 資料修正	本拠地勉強会	ランチ	ランチ	ランチ	ランチ	ランチ	ランチ	ランチ	ランチ
14 → OKもらう	参加	ランチ	ランチ	ランチ	ランチ	ランチ	ランチ	ランチ	ランチ
15 外回	外回	外回	外回	外回	外回	外回	外回	外回	外回
16 外回	外回	外回	外回	外回	外回	外回	外回	外回	外回
17 ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング
18 ジムで泳ぐ	ジムで泳ぐ	ジムで泳ぐ	ジムで泳ぐ	ジムで泳ぐ	ジムで泳ぐ	ジムで泳ぐ	ジムで泳ぐ	ジムで泳ぐ	ジムで泳ぐ
19 食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事	食事
20 リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム
21 リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム
22 リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム
23 リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム
24 リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム	リラックスタイム
1 就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝
2 就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝

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!

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。

達成感♡わくわく♡自分に期待♡
やれはできる♡幸せ♡ありがとう

1	音楽へのため、毎日上司のアドバイスはXにせず	O O O O //
2	ミス防止のため、車検後、退勤前には必ず確認する	X O O O //
3	毎週火、木にはお客様ハガキを出す	// O /
4	気持よく働けるため、相手がXにあっても怒る	O O O X //
5	家の玄関のくつは毎日脱ぎ足す	X X O O O O
6	毎日体重を計り、体重をチェックする	O X O O O O

[illegible]

5th month

やれない日には「×」
ではなく「/」を使い
「できなかった」と
「できるのにやらなかった」を
はっきり区別していて
GOOD!

反省や、
できなかったことだけで
終わっているの
もうひと息！

改善の種を
見つける内容になっていて
GOOD!

日曜日欄は、今週の
振り返り欄としても使えます。

今日のよかったこと、
今日気づいたこと

どんなに小さなことでも
いいので、
どんどん自画自賛しまし

今日をもう一度
やり直せるなら
うまくいかなかったことの改善策を
考えてみましょう。

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」「スタービジョンシート」「スターシート」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

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

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

え

影響力のある
栄養のある
エネルギーな
エンジョイする

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

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

か

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
歓迎する
感激する
感じのよい
感謝する
簡単な
感動する
カンベキな

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

く

グー
空想的な
グッとくる

くつろいだ
計画的な
劇的な
激励の
元氣いっぱい
健康な
現実的な
建設的な

こ

恋する
好意的な
幸運な
光栄な
効果的である
好感のもてる
好奇心が強い
高級な
広大な
幸福な
公平な
声を出す
志す
心の温かい
心ひかれる
快くする
こなす
好む
この上もない

さ

叫ぶ
サッパリする
悟る

し

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

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

す

すがすがしい
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

せ

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

そ

増加する
想像する
創造力のある

- 壮大な
- 聡明な
- 率直な
- 尊敬する

た

- 体験する
- 大切にする
- ダイナミックな
- タイムリーな
- 抱きしめる
- たくましい
- 蓄えられた
- 確かな
- 助けになる
- 達成する
- 楽しい
- 断固とした

ち

- 知覚の鋭い
- 力強い
- 知能の高い
- ちゃんとした
- 注意深い
- 忠実な
- 注目する
- 調子のよい
- 調和のとれた
- 直観力のある
- チョロい

つ

- 通学する
- 努める
- 強くする

て

- 丁寧な
- 適任の
- できる
- 電撃的な
- テンションをあげる

と

- 堂々とした
- 透明な
- 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

な

- 眺める
- 仲良くする
- 成し遂げる
- 名高い
- なめらか
- 習う
- 慣れる

に

- ニコニコする
- 任意の
- 忍耐強い

ね

- 熱心な
- 熱烈な
- 粘る

の

- 能力のある
- 乗り気な

は

- 激しい
- 働く
- ハッキリする
- 発言する
- はつらつとした
- 派手な
- 速い
- 晴れる
- パワフルな
- 繁栄する
- ハンサムな

ひ

- 惹かれる
- びっくりさせる
- 秘密の
- 表情豊かな
- 評判の高い
- 敏感な
- 品行方正な
- 人付き合いのよい
- 人に好かれる
- 人を惹きつける

へ

- 平静な
- 平和な
- 変化に富む
- 勉強する

ほ

- 冒険的な
- 豊富な
- 朗らかな
- 誇る
- ポジティブな
- ホットする
- 惚れる
- 本物の

ま

- まじめな
- 待つ
- 学ぶ
- 真似る
- 満足な

み

- 見事な
- 認める

- 見習う
- 身につく
- 耳にする
- 耳を傾ける
- 魅力的な
- 見る

む

- 無邪気に
- 夢中にさせる
- 胸がワクワクする
- 胸をときめかす
- 胸を膨らませる

め

- 明確な
- 明瞭な
- 目覚める
- 目立った

も

- 申し分のない
- 猛烈な
- 燃えさかる
- 求める
- 物知りの

や

- 役に立つ
- やさしい
- 休む
- 安らかな
- やりくり上手
- やる気を起こす
- 柔らかい

ゆ

- 優雅な
- 勇敢な

- 勇気のでる
- 優秀な
- 有能な
- 裕福な
- 有名な
- ユーモアに富んだ
- 夢を見る

よ

- よい
- 容易な
- 陽気な
- 余裕の
- 喜ぶ

ら

- 楽な
- 楽観する

り

- リアルな
- 理解する
- 利口な
- 理想の
- 立派な
- 留学する
- 良心的な
- リラックスする

れ

- 礼儀正しい
- 冷静な
- 練習する

わ

- 若い
- わかりやすい
- わかる
- ワクワクする



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。

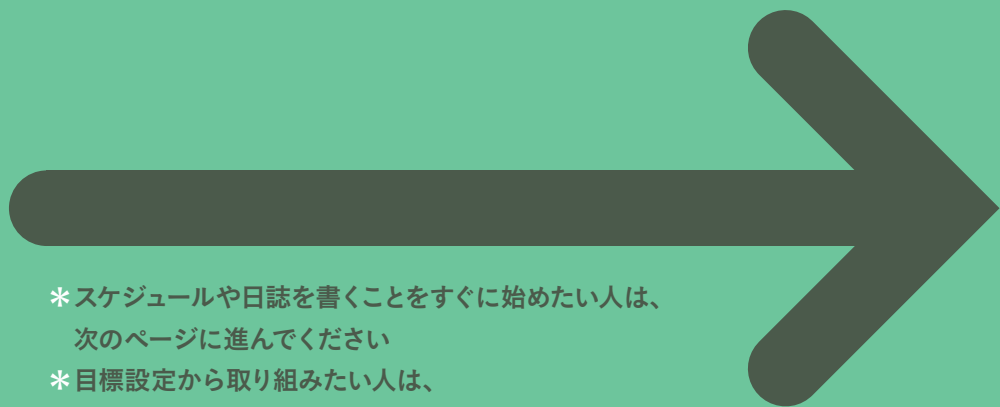
1日1ステップずつでかまいません。

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、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のです。

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とイメージしながら、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こと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、さっそくその一步を踏み出しましょう。

[illegible]

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				

／ 土 Saturday	／ 日 Sunday
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	

	月	火	水	木	金	土	日
1							
2							
3							
4							
5							
6							

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

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

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

SUNDAY