

4. 何から手をつければいいのか分からないをなくす方法

1. 目的 意味のないことに時間を使わないように

2. 手順 (1) ざっくりとやりたいこと・やるべきことを16マス用紙で書き出す

(2) ① (1)で書き出した項目を、表を作成して

② Impact (影響度) = 人生・仕事の影響度 (1~10)

③ Effort (努力) = それに費やす努力の総量 (1~10)

を直感で数値として書き出す

(3) マトリックスに振り分けて優先項目を決める (マトリックス化)

① 少しの努力で、目に見える効果が出る ◎ (短期対策)

② 多くの努力で、目に見える効果が出る ○ (長期対策)

③ 少しの努力で、ある程度の効果が出る ○ (短期対策)

④ 多くの努力で、ほとんど効果が出ない × (やめる)

■ 現在やっていることの精査にも使える

(4) (3)で決まった優先項目をさらに細分化 (≡スモールゴール) する

道具 16マス用紙でとにかく書き出す

(5) (4)で細分化したものを、表を作成して、

① (1)で書き出した項目の、

② 容易度=次頁からの「3. 例の(5)」で詳細説明 (1~5)

③ 影響度=人生・仕事の影響度 (1~5)

を直感で数値で書き出す

(6) かけ算して数値の高いものから、優先順位をつける

(7) (6)を実現するために必要なタスクを16マス用紙で書き出す

3. 例 = 上記「2.手順」を例および図解で説明したもの

(1) 16マス用紙でとにかく書き出す

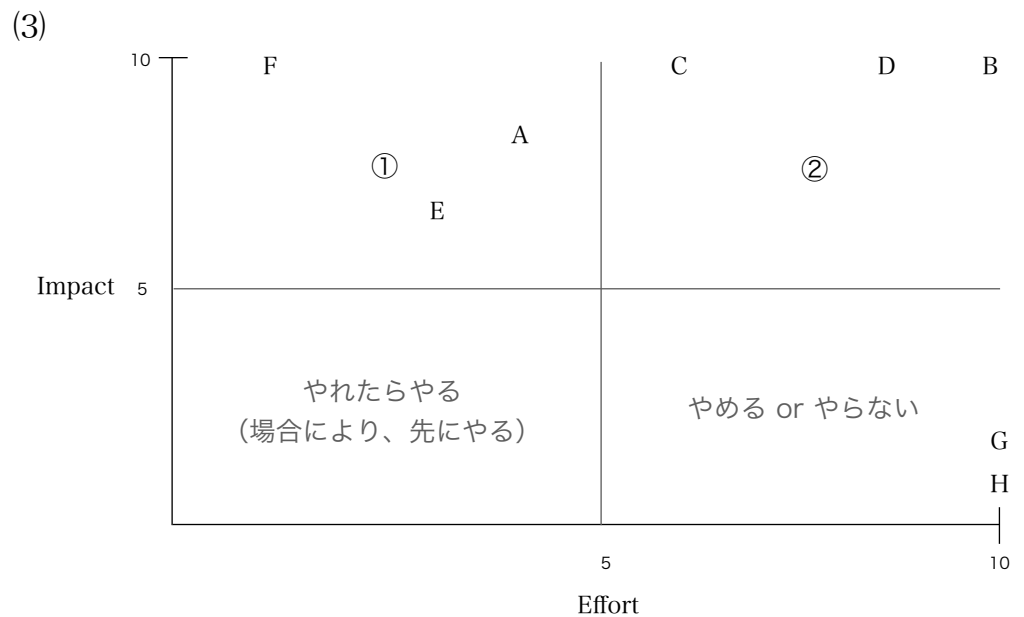
(2)

やりたいこと・やるべきこと	Impact (影響度)	Effort (努力)
A. コンサルティング	8	4
B. 情報発信・オンライン学習講座	10	10
C. 睡眠改善	10	6
D. やる気・集中力アップ	10	8
E. 筋トレ	6	3
F. 学び 原理原則	10	2
G. 取引先F社との関係構築	2	10
H. 人物Zとの接触	1	10

※ Impact 人生・仕事への影響度 (1~10)

※ Effort それに費やす努力の総量 (1~10)

■ポイント 直感で書き出すこと



補足：現在やっていることの精査にも使える

(4) (3)で明確になったことをさらに細分化 (≒スモールゴール化)

道 具 16マス用紙 もしくは A4用紙でとにかく書き出す

(5)

B. 情報発信・学習講座の売上増	容易度	影響度
a. 100記事更新	1	5
b. 新規講座10個更新	2	5
c. テーマ別講座5個更新	2	5
d. 過去リストへの案内	5	5
e. 山ごもり合宿企画	2	3
f. 発信媒体を増やす	4	4
g. 社員プランの作成	4	5
h. WEB広告の開始	2	3

※ 影響度 人生・仕事への影響度 (1~5)

※ 容易度 それに費やす努力の総量 (1~5)

容易度の詳細

数値	時間・期間	費用	能力・努力
5	すぐできる	ゼロコスト	今すぐできる
4	1ヶ月かかる	ほぼプラス	ちょっと頑張る
3	3ヶ月かかる	とんとん	頑張る
2	半年かかる	やや投資	結構頑張る
1	1年以上かかる	大きな投資	今は無理

(6) かけ算して数値の高いものから、優先順位をつける

(7) (6)を実現するために必要なタスクをとにかく書き出す

道 具 16マス用紙