

## 年間計画

(P.178) 「まずは、個人のミッション・ステートメントに照らして、自分の役割と長期的な目標を明確にすることが大切だ。それらは、日常の時間の使い方に関わる第3の習慣を身につけるとき、効果的な目標設定と目標達成の土台となる」

### 長期的な計画



### 役割の長期ビジョンを描く

(P.118) 第2の習慣「終わりを思い描くことから始める」は生活のさまざまな場面やライフステージに当てはまる習慣だが、もっとも基本的なレベルで言うなら、人生におけるすべての行動を測る尺度、基準として、自分の人生の最後を思い描き、それを念頭において今日という一日を始めることである。そうすれば、あなたにとって本当に大切なことに沿って、今日の生き方を、明日の生き方を、来週の生き方を、来月の生き方を計画することができる。人生が終わるときをありありと思い描き、意識することによって、あなたにとってもっとも重要な基準に反しない行動をとり、あなたの人生のビジョンを有意義なかたちで実現できるようになる。

(P.131) 終わりを思い描くことから始める習慣を身につけるには、個人のミッション・ステートメントを書くのがもっとも効果的だ。ミッション・ステートメントとは、信条あるいは理念を表明したものである。個人のミッション・ステートメントには、どのような人間になりたいのか（人格）、何をしたいのか（貢献、功績）、そしてそれらの土台となる価値観と原則を書く。

(P.166) あなたのミッション・ステートメントはあなたの憲法であり、あなたのビジョンと価値観を明確に表現したものである。あなたの人生におけるあらゆる物事を測る基準となる。

(P.170) 心の枠を取り払って、豊かに想像してみてほしい。細かいところまで思い描き、五感をフルに働かせて、できる限りの感性を呼び起こしてみよう。

(P.171) 自分で自分の人生を創造することは、単発的に行うものではない。人生のミッション・ステートメントを書くときから始まって、書き上げれば終わりというわけにはいかない。人生に対する自分のビジョンと価値観を常に目の前に掲げ、それにふさわしい生活を送る努力を続けなければならない。ミッション・ステートメントを日々の生活で実践するうえでも、右脳の力がとても助けになる。このような継続的なプロセスも、習慣の一つのあり方である。

(P.177) 自分の人生での大切な役割を念頭においてミッションを書くと、生活にバランスと調和が生まれる。それぞれの役割をいつでも明確に意識することができる。

(P.177) 自分の役割を全部書き出したら、次はそれぞれの役割で達成したい長期的な目標を立ててみる。ここでまた右脳の出番だ。想像力と創造力、良心、インスピレーションを働かせよう。

### Work1

1. あなたのこれから1年で、特に大切にしたい役割は何でしょうか。P.177とP.220を参考にしながら、思いつく役割をリストアップしましょう。

**プロジェクトリーダー・レストラン支配人  
父親・ソムリエ・BARマン・クリエイター・**

---

---

2. 上記の中から、これからの1年間で特に大切だと思われる役割に○をつけます。

### Work2

これからの1年間を思い描いてみましょう。役割ごとの象徴的なシーン、セリフをイメージします。

役割	象徴的なシーン　象徴的なセリフ

### Work3

上記のシーンを参考にしながらビジョンマップを作ってみましょう。

## 長期ビジョンを具体化する

(P.192) 第3の習慣は、第1の習慣と第2の習慣で身につけたことを実践し、個人的な結果を得る習慣である。

(P.193) 第3の習慣は、第二の創造、すなわち知的創造で思い描いたビジョンをかたちあるものにする物的創造の習慣である。第1の習慣と第2の習慣を日々の生活で実践する習慣であり、この最初の二つの習慣から自然と導き出される結果である。原則中心の生き方をするために意志を發揮し、一日の始まりから終わりまで、その瞬間瞬間にたゆまず実行していく習慣である。

(P.194) うまくマネジメントできなければ、第二の創造そのものができなくなることもある。マネジメントとは、左脳にある効果的な自己管理の側面を使い、作業を細かい部分に分け、分析し、順序立て、具体的に応用し、時系列で物事を取り扱っていく。私自身の効果性を最大化するために右脳でリーダーシップ、左脳でマネジメントと考えている。

(P.195) 効果的なマネジメントとは、最優先事項を優先することである。リーダーシップの仕事は、「優先すべきこと」は何かを決めるることであり、マネジメントは、その大切にすべきことを日々の生活の中で優先して行えるようにすることだ。自分を律して実行することがマネジメントである。

(P.194～) セルフ・マネジメントに真の効果性をもたらすには、人間だけに授けられた四つの能力の四番目、意志を活用することだ。意志とは、決断し選択する能力であり、決めたことに従って行動する能力である。他者や周りの状況の影響に動かされるのではなく、自分の考えで行動し、自覚、想像、良心を使って書いたプログラムを実行する能力である。

(P.216) 時間管理のツールには個人のミッション・ステートメントを書き込む欄を設けて、折に触れて確認できるようにしておくとよい。また、自分の役割、それぞれの役割の短期目標と長期目標も書き込めるようにしておく。

(P.220) それぞれの役割について、これから一週間で達成したい重要な成果を一つか二つ考え、それを目標として書き込む。

これらの目標のいくつかは、第Ⅱ領域の活動に関係するものにする。できれば、ミッション・ステートメントを書いたときに明確にした長期目標に結びついているとよい。まだミッション・ステートメントを書いていなくても、一つひとつの役割に目標を決めていくうちに、何が大事なのかわかってくるはずだ。

#### Work4

ビジョンマップで描いたこれからの一年を「年間計画表」で具体化してみましょう。

### 自己宣誓

(P.110) あなたが今すぐにでも自分の人生の主導権を握るための方法を二つ提案しよう。

一つは何かを約束して、それを守ること。もう一つは、目標を立て、それを達成するために努力することだ。どんなに小さな約束や目標であっても、それを実行することで、自分の内面に誠実さが芽生え、育ち、自制心を自覚できるようになる。そして自分自身の人生に対する責任を引き受ける勇気と強さを得られる。自分に、あるいは他者に約束をし、それを守ることによって、少しずつ、その場の気分よりも自尊心の方が重みを増していく。自分自身に約束し、それを守る能力は、人の効果性を高める基本の習慣を身につけるために不可欠である。

今回の実践会を通じて、特に私が取り組みたいこと

### 実践会を通じて第一四半期はビアガーデンの進捗を報告

年間計画表

役割							
あなたの四半期やめたり方、貢献したうつむく(イベント、プロジェクト、家族旅行など)	第1四半期	月					
		月					
		月					
	第2四半期	月					
		月					
		月					
第3四半期	第3四半期	月					
		月					
		月					
第4四半期	第4四半期	月					
		月					
		月					
第一四半期 影響の輪							

## 年間計画表

役割		夫・父親	プロジェクトリーダー				
あなたの四半期振り返り方、貢献したこと（イベント、プロジェクト、家族旅行など）	第1四半期	7月 ●東京旅行について話し合う	A社プロジェクトの開発				
	8月	●東京旅行	●A社プロジェクト納品 ●A社納品後フォロー				
	9月		B社仕様打ち合わせ				
	10月						
	11月	●15日 春香子誕生日	B社プロジェクト開発				
	12月						
	第2四半期	1月 ●東京の旅を最後まで楽しむ					
	2月		●B社プロジェクト納品				
	3月	●桜花 高校卒業祝い	B社納品後フォロー				
	4月	●10日結婚記念日					
	5月						
	6月						
第1四半期 影響の軸		<ul style="list-style-type: none"> <li>・東京旅行について東海と話し合う</li> <li>・予約は春にアリゲーションする</li> <li>・東京旅行のときは、楽しさや喜びにフォーカスする</li> <li>・東京の旅を最後まで盛り上げる！</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チームメンバーに自分の方から話しかけ、トラブルになる前にチームで話し合える環境作りをする</li> <li>・7月末のA社プロジェクト納品に向けて予定から遅れないようスケジュール管理を徹底する</li> <li>・B社の仕様の打ち合わせは早めに取りかかり、再検査スケジュールを振り直す</li> </ul>				