

人生が変わる魔法のノート

# ザ・コーチ

## 図解ワークブック



*The Coach work book*

谷口貴彦  
マスターコーチ

**10**年に渡り読まれ続ける  
**ロングセラーシリーズ**

**待望の実践の書**

**今日からあなたの人生は好転する！**

## まえがき

この本を手にとっていただき、ありがとうございます。マスターコーチの谷口貴彦です。私は、2003年にプロコーチとして独立した後、コーチの育成などで延べ3万人以上の人材育成に関わってきました。

また、これまでに、自身のコーチとしての経験と知識を多くの人に共有するために、8冊の本を出してきました。その中でも、物語形式で成功の原理原則をコーチしていく『ザ・コーチ』シリーズ3部作は、ベストセラーとなり、ありがたいことに大変多くの方に読んでいただきました。

この『ザ・コーチ』3部作はそれぞれ別々に読んでも、成功するためのヒントは十分学ぶことができますが、実は、この3つの作品は互いに深く関係しており、この3冊の根底には、人生を変えるエッセンスともいうべき大切な考え方が含まれているのです。

そこで今回は、『ザ・コーチ』3部作では語られることのなかった互いの作品の結びつきや、大切な考え方を中心に、シリーズ全体の解説をしようと、本書を執筆することになりました。

しかし、本書はただの『ザ・コーチ』の解説書ではありません。読んでいただくあなたには、シリーズ全体に散らばった成功の原理原則をより深く理解し、身につけてもらうために、実践的なワークシートを数多く載せています。

そのため、内容は『ザ・コーチ』シリーズを読んだことがない方にも、役に立つものになっています。もちろん、シリーズを読んでいただいた方にも、物語に出てきた星野や和美の体験を追っていただくことになるので、楽しんでいけるものになっています。また、本書を読んだ後に、改めて3部作を読んでいただければ、成功の原理原則へのあなたの理解はより深まって、日々の行動が変わってくることでしょう。

これまで、私の人生のターニングポイントには、必ずと言っていいほど本との出会いがありました。それらの本は、どれも私にとっては人生の軌道を変えたかけがえのない本です。

あなたにも、そんな本との出会いがあるかもしれません。そして、この本を含めた『ザ・コーチ』シリーズが、その中の一つになってほしい、そんな思いで本書を書き下ろしました。

それでは、この本を手に取り、本書で紹介されているワークに取り組みながら、人生を変える旅へと出かけていきましょう。

\*読者特典…書き込むだけで人生が変わる図解ワークブックをプレゼント

本書は、今のあなたや未来のあなたと向き合うためのワークシートや、人生のロードマップが作れるワークシートをたくさん用意しています。

これらのワークシートはどれも、あなたの人生をより短期間で変えるために作られた特別なシートとなっております。

そのワークシートの数々を、使いやすいようにワークブックの形で一つにまとめました。

次の URL からダウンロードできるので、ぜひ印刷して手元におきながら本書を読み進めてください

<https://11ejend.com/stepmail/kd.php?no=jqOnHSbtc>

まえがき

## 第1章..成功体質の作り方 く不変の真理を知ろうく

- 1 どんな成功者も、その根底には共通する原理原則が流れている
- 2 あなたを成功へと導く2つのフェーズ

## 第2章..あなたは、自分自身と手を取り合えていますか？

- 1、 あなたの中に存在する「2人の自分」
- 2、他者との関係性よりも大切な「自分自身との関係性」

## 第3章..成功に欠かせないセルフイメージの正体

- 1 セルフイメージを構成する3つの要素
- 1 セルフイメージを下げる3つの要素
- 2 人生のオーナーになろう

## 第4章..3つのセルフイメージアップ法

- 1、自分への興味関心を最大化させる
- 2、チャートでわかる！自分を正確に知る分析術
- 3、セルフイメージが自然と上昇する3つのメソッド

## 第5章 夢の持ち方・育て方

- 1 夢を描くことを恐れない
- 2、ゴールをうまく活用すれば、人生は変わる
- 3、実践編 あなたの夢が叶うロードマップの作り方

## 第6章 理想の人生をデザインする

- 1、よりよく生きるためのマネジメント哲学
- 2、手帳とは「時間」ではなく「人生」を管理するもの
- 3、今こそ、人生の優先順位を明確にしよう

あとがき

## 第1章..成功体質の作り方（不変の真理を知ろう）

### 1 どんな成功者も、その根底には共通する原理原則が流れている

世の中には成功者と呼ばれる人や、右肩上がりの人生を歩んでいる人がたくさんいます。そのような人の収入は普通の人の何倍もあったり、休日も増えていたり、行動範囲も広がっていたりします。あなたにも、心当たりのある人が何人かいるのではないのでしょうか。

かくいう私も、振り返れば、そのような道をたどってきました。

では、そのような人たちには、どのような特徴があるのでしょうか？心身ともに健康で、経済的にも成功していると言われるような人の特徴を、ここで20個程度、考えてみてください。

：いかがでしょうか？20個、思いつきましたか？

おそらく、やりたいことを全力でやっている人（逆に言えばやりたくないことをやらなかった人）、自分と向き合う時間を大切にしたり、行動力がある人、チャレンジする人など、ポジティブな特徴がたくさん出てきたと思います。

こうした特徴は、誰に聞いてもだいたい同じものが出てきますし、実際に成功している人を見ると、そのような特徴を兼ね備えているように見えます。

とすると、今、あなたが思いついた20個の特徴の中に、成功するための原理原則があるのではないのでしょうか？そして、その原理原則を兼ね備えることができれば、あなたも確実に成功者への道のりを歩むことができるのではないのでしょうか？

◆今のあなたは、『考え方』によって作られている

アメリカの神学者のサミュエル・スマイルズの有名な言葉で、「思いの種を蒔き、行動を刈り取り、行動の種を蒔き、習慣を刈り取る。習慣の種を蒔き、人格を刈り取り、人格の種を蒔き、人生を刈り取る」という言葉があります。

これは、考えが行動を作り出し、行動が習慣を作る、そして習慣が人格を、人格が人生を作り出すということです。

実際に、考え方によって、人間の行動は変わります。例えば、ポジティブな考え方をしている人と、ネガティブな考え方をしている人とは、同じ状況を前にしても対応が変わってきます。

また、行動によって作り出される習慣は第二の天性とも言われます。同じ行動を何度も繰り返していれば、その行動は無意識でもできるようになるからです。朝、寝ぼけていても歯をしっかりと磨けるのは、この習慣の性質のおかげです。

マザー・テレサなど、多くの先人たちが、成功の原理原則についてこのような考え方を述べています。つまり、成功の根底には、あなたが「何を考えているか」ということが大きく関わっており、その考えが、成功法則と一致していればしているほど、成功しやすい人へと変わっていきけるということです。

## 2 あなたを成功へと導く2つのフェーズ

実際、これまで述べたような原理原則をもとに、成功の法則を理論的に説明した本はすでに世の中にたくさん出回っています。これらの書籍は、理論的、概念的には成功法則をとっても明確に述べているのですが、具体的にどのような行動していけばいいのかについてはあまり詳しく書いていません。

そこで私は『ザ・コーチ』シリーズを通してどのように行動していけばいいのか、成功原理のメカニズムだけでなく、明日から実践できるところまで詳しくブレイクダウンをして、解説したのです。

### ◆ 2つのフェーズ

人生を豊かに過ごしていくために大切なフェーズは、大きく分けて2つあります。

まずは、成功するために必要な自分という土台をしっかりと作り上げるフェーズ、そして、その自分という土台をベースに、世の中で成功を生み出し、活躍していくというフェーズです。

そして、『ザ・コーチ』シリーズでは、この第1フェーズである、成功するために必要な自分という土台作りに、主に焦点を当てています。

### ◆目標は設定することに意味がある

さらに、なんととっても、『ザ・コーチ』シリーズが、普通の目標達成術の本と違うポイントは、目標は達成できなくても良いと考えている点です。

普通、目標という多くの人は達成しなければいけないものだと考えます。しかし、『ザ・コーチ』シリーズでは、目標は達成しなくていいと考えます。なぜなら、目標は設定すること自体に意味があるからです。このことについて主に述べたのが『ザ・コーチ1』です。

次に、『ザ・コーチ2』は主人公がチームを率いてプロジェクトを成功させる話になっています。一見すると、これは他者との関係性について述べているように思えますが、しかしこの本では、自分のセルフイメージや、他者との関係性よりも、自分自身との関係性について強いスポットを当てています。これについては後章で詳しく説明します。

そして、『ザ・コーチ3』ではタイムマネジメントについて述べています。これも後に詳しく解説しますが、タイムマネジメントというのは、限られた時間をどう使うかを考えるのではなく、いい習慣を作り出すことに、その本質があります。この本では、その方法について提案しています。

以上が『ザ・コーチ』シリーズの概要です。このように『ザ・コーチ』ではシリーズを通して「自分」を見つめ直

すことを伝えているのです。次章からはいよいよ、それぞれの本の内容について詳しく掘り下げていきます。

## 第2章 あなたは、自分自身と手を取り合えていますか？

### 1、あなたの中に存在する「2人の自分」

成功できる自分をしっかりと作り上げていく上で、最も大切なことは、何だと思えますか？

第一章で「思いの種を蒔き、行動を刈り取り、行動の種を蒔き、習慣を刈り取る。習慣の種を蒔き、人格を刈り取

り、人格の種を蒔き、人生を刈り取る」という言葉を紹介しましたが、この言葉が表すように最初は「思い」から始まっています。

つまり、この思いや考え方がなければ、人生は何も始まらないということですが、実は、この思いよりも大切な要素が、その根本に存在しているのです。

その要素とは、あなたもよく耳にするかもしれませんが、『セルフイメージ』です。

セルフイメージとは、あなたがあなた自身をどのように見ているのか、そしてどのように扱っているのか、ということことです。

このセルフイメージが全ての根源となっています。セルフイメージ次第で、先ほどのピラミッドの一番下にある「思い」がどのような「思い」になるのかが決定づけられているのです。

もし、このセルフイメージが低くて、自分を信じられなかったり、自分を尊敬できなかったりしたら、どのような思考が生まれるでしょうか。

おそらく、「新しいチャレンジをしよう！」とは思わないはずですが、すると、どのような行動に出るでしょうか。おそらく人生を変えたいと考えていても「チャレンジしない」という行動を選び、昨日と変わらない日々を過ごすよう

になるでしょう。そして、それが習慣となり、あなたの人格となっていくのです。

つまりは、あなたが、あなた自身に抱いているセルフイメージ次第で、その後のすべてが決定づけられると言っても過言ではありません。

ですから、様々な方法論やノウハウに走る前に、何よりもまず、セルフイメージの質を上げていくことが何よりも大切だといえるのです。

◆セルフイメージとは、自分自身との関係性の質

繰り返しになりますが、セルフイメージとは、「**あなたがあなた自身**をどのように見ているか」ということです。

この文章を読み返してみると、あなたの中には、2人の「あなた」が存在していることに気づきます。

1人目が、あなた自身です。そして2人目がそのあなた自身を見ている、もう一人のあなたです。例えば、筋肉一つを動かすにしても、「筋肉に動けと指示を出す自分」と、その指示を受けて「筋肉を動かす自分」がいます。日常の中での話でいえば、「今日は何を着ていこうか」などといった自問自答もこの自分とのやりとりになります。

実際、このように自分を二つに分けて考えることは、昔から様々な人が言っています。例えば、『インナーゲーム』

というテニスの本を出したティモシー・ガルウェイという人は、「セルフ1」と「セルフ2」という言葉を使っています。これらは言い換えると、テニスをしたり、行動を起こしたりする自分と、それに対して評価をしたり、感想を述べたりする自分のことです。

つまり、私たちは頭の中で常にこの「セルフ1」と「セルフ2」の対話を繰り返していることになります。

このように、あなたの中には2人の「あなた」が実は存在していて、この2人のあなたの関係性がどのようなものか、セルフイメージを決定づけていると言えるのです。

そして、この自分との関係性を、私はセルフパートナーシップと呼んでいます。

このセルフパートナーシップの質が、あなたの思考の質や日々の行動の質、ひいては主体的に行動できるかに大きく関わっているのです。

## 2、他者との関係性よりも大切な「自分自身との関係性」

これまで、自分と他者との関係性については、多くの方が意識をしてきたと思いますが、自分自身との関係性については、初めて知った読者も多いと思います。

そこで、この自分の中にいる2人の自分についてより理解を深めるために、まずは自分自身との関係ではなく、自分と他者との関係性について考えていくことにしましょう。

たとえば、仕事で売上をあげるためには、お客さんとの関係の質が大切になりますし、出世などキャリアアップを望むならば、上司や部下との関係性も大切になります。

さらに、社員が会社に対して安心感や信頼感を感じることができ、社員と経営陣との関係が良ければ、会社や仕事に対する考えがよくなり、その中で活動が活発になります。

しかし、社員が経営陣に対して不信感を抱いたり、恐れを感じていたりすると、社員は自分の行動を悪いと思っていたとしても誰にも相談できず、問題が大きくなっていきます。そのため、近頃話題になっているコンプライアンスの問題は、ほとんどがこの関係性の質に起因しています。

このように、関係性の質は、思考の質や行動の質に影響しています。

他者との関係性の質が悪ければ、疑いや不信感、さらには恐怖を感じ、人の揚げ足をとるなど、体裁を繕うために嘘までつくようになるのです。

そして、この自分と他者との関係性の質は、そのまま自分自身との関係性の質に当てはまるのです。

例えば、自分自身との関係性が悪ければ、自分を信頼することができずに、いつまでたってもチャレンジすることができません。また、自分自身に対して安心感を抱いていなければ、自分自身に嘘をついて生きるようにもなってしまいます。

ですから、この自分との関係性の質を改善していくことが、目標を達成する上でとても大切になってくるというわけです。というのも、個人であっても企業であっても、最終的には売上を上げたり、目標を達成したりといった結果を求めています。しかし、そのような結果は習慣が変わらない限り現れず、成功に必要な習慣は、セルフパートナーシップが良好でなければ作ることができないのです。

習慣は日々の行動の積み重ねでできており、さらにその行動は、あなたが何を考えているかという思考によって生み出されています。

そして、この思考は何によって生み出されているのかというと、それが自分自身との関係、つまりセルフイメージによって生み出されているのです。

つまり、実は人生を変える大きな要素は、あなたの思考のさらに下にある「セルフイメージ」にあるということなのです。

たとえば、コーチングや目標への行動があまりうまくいかない場合というのは、この自分との関係にたどり着けていない時であることが多々あります。言い換えると、この自分との関係が良好になれば、人は成功への階段を着実に登っていくことができるのです。

それでは、次章からは、この関係性の質が目標設定や目標達成にどのように影響してくるのかを詳しく見ていきたいと思います。

## 第3章 成功に欠かせないセルフイメージの正体

### 1 セルフイメージを構成する3つの要素

前章では、セルフイメージがいかに大切か、また自分自身との関係性、つまりセルフパートナーシップの重要性をお伝えしました。

第3章では、これらのことにしっかりと理解を深めるために、さらに詳しく掘り下げていきたいと思います。

### ◆セルフイメージを構成する3つの要素

まず、セルフイメージとは何なのか、どのような要素で構成されているのかを見ていきたいと思います。

セルフイメージは大きく3つの要素で構成されています。

その一番初めに来るのが、自己受容です。

もし、自己受容が100%できていれば、自分の良い面や悪い面など、どんな自分であってもそれを全て受け入れることができ、簡単に言えば、「俺はこういう人間だけれども、何か文句ある？俺っていいじゃん」と考えられるようになります。

次に、自己信頼です。この自己信頼の度合いもセルフイメージの質に大きく影響します。つまり、自分をどれだけ信じているか、ということなのです。

また、この自信という言葉は、多くの人は結果を出すことができるという意味合いで使っているのですが、実は、その本当の意味は、目の前にしている壁に立ち向かえる可能性を自分も持っているということを知っているという意味です。

なので、たとえある行動に自信をもってチャレンジをして失敗したとしても、関係ないのです。なぜなら自信とは、チャレンジをする時点ですでに出来上がっているものだからです。挑戦できるということ自体が、自分を信じていることに他ならないのです。

最後が自己尊重です。これは単純に自分を大切に尊重して扱っているかどうかということになります。

## 2、セルフイメージを下げる3つの要素

では、これら自己受容、自己信頼、自己尊重という3つの言葉に対して、反対の意味を持つ言葉は何でしょうか？  
それらを順に挙げていくと、自己否定、自己不信、自己卑下になります。

では、自己受容をしている人と、自己否定をしている人、自己信頼ができている人と、自己不信に陥っている人、そして自己尊重ができている人と、自己卑下をしている人とは、思考や行動にどのような違いが現れるでしょうか？

おそらく、様々な違いが思い浮かべられるはずです。少なくとも、前者のようにセルフイメージの質が上がっていない限り、ポジティブな考えや、ラッキーと思えることはなかなか起こらないのではないのでしょうか。

そうなる、いくら行動計画を立てても、当然前向きな行動を起こしたいと思うことがどうしてもできません。すると、結局は何も変わらないまま時間が過ぎていくこととなります。

このことから言えるのは、行動を変えるには、セルフイメージや自分との関係性の質を変えることから始めなければいけないことです。例えば、やるべきことを先送りしてしまうという癖も行動ですが、これも自分が自分でそういう人だというレッテルを貼っている可能性がとても高いのです。

だから、たとえコーチングをしていたとしても、このセルフイメージの領域にはなかなかたどり着かず、行動を変えることばかり考えてしまいますが、本当に目を向けるべきは、このレッテルなのです。

#### ◆アカウンタブルな人になろう

セルフイメージの質が高い人は、主体的に生きることができ積極的に行動を起こしていきます。なぜなら、自分は可能性に溢れている、活動的な人間である、といったポジティブなイメージに沿って行動しているからです。

こうして主体的に行動している人を、コーチング用語ではアカウンタブル (accountable) と呼びます。

一方、セルフイメージの質が低い人は、自分の可能性に制限をかけていることが多いので、主体的に行動できず、

被害者的になる傾向にあります。コーチング用語では、このような状態をビクティム (victim) と呼びます。

◆アカウンダブルとビクティム、その両方が内在している

そして、このアカウンダブルとビクティム、そのどちらの傾向も一人の人間の中に混在しているのです。例えば、失敗を非難された時は、人はどうしてもビクティム傾向になりがちです。しかし、失敗をしても、そこから何かを学べたと考えて、ラッキーだと考えられれば、人はアカウンダブルでいることを保てるはずです。つまり、状況によって、人間はビクティムにも、アカウンダブルにもなることができますということなのです。

そのように考えると、なるべく多くの時間をアカウンダブルな状態で過ごす方法も自ずとわかってきます。

例えば、未完了の仕事がたくさん溜まっている状態や、体調が悪い時などは、人はどうしても思考が悲観的になってしまい、ビクティム傾向に陥ってしまいます。

しかし、そのような状況に陥る可能性を見越して、仕事を効率的にさばけるようなタイムマネジメントを考えたり、健康的な生活を送ったりすれば、アカウンダブルの傾向を保つことができるのです。

## セルフイメージによる思考・言動・姿勢・態度

### 自己受容

- 楽観的
- 肯定的
- 感受性
- 誉められ上手
- 自然体
- 違いは価値
- 同じは不安
- 聞き上手
- 受容
- 声に安心

### 自己否定

- 悲観的
- 否定的
- 不感症
- 誉められ下手
- 繕う
- 違いは恐れ
- 同じは安心
- 聞き下手
- 拒否
- 声におびえ

### 自己信頼

- 自分の考えを信じる
- 自分の考えを貫く
- 自分に委ねる
- 自立している
- 自分をコントロール
- 人をリードする
- リーダー
- 決められる
- すぐやる
- 捨てられる

### 自己不信

- 人の考えを信じる
- 自分の考えを曲げる
- 人に委ねる
- 依存している
- 人からコントロール
- 人にリードされる
- フォロワー
- 迷う
- 後回しにする
- とっておく

### 自己尊重

- 誇りや信頼
- 生きがい
- 自分を守る
- 断る
- やりがい
- わがまま
- 好きなことで生きていく
- 人生を自分のために使う
- 自分で幸福を感じられる
- 目標を活用する

### 自己卑下

- 嫌味や非難
- 人の不幸は蜜の味
- 誹謗・中傷
- 噂話
- 自分を傷つける
- 断れない
- 遠慮
- 生活するために生きていく
- 人生を人のために使う
- 目標に囚われる

この図では左側に質の高いセルフイメージによる思考や言動が並べられています。前節の言葉で言えば、アカウンタブルの傾向にある言動です。一方、右側にある言動は、ビクティム傾向になります。

これらは前に述べたように、一人の人間の中にどちらも混在しています。そのため、今の自分がどちらの傾向にあるかを把握することは、主体性を発揮する上でとても重要になります。

一度、この図を見ながら、今の自分はアカウンタブルとビクティム、どちらの傾向に傾いているのかを確認してみましょう。

私たちプロのコーチは、このようにクライアントがアカウンタブルとビクティムのどちらの傾向にあるのかを観察します。そして、ビクティム傾向にあるときは、そのことについて批評はせずに、「休みませんか」などと提案することによって、アカウンタブルの方向に移動するように手助けをします。

### 3 人生のオーナーになろう

また、ここでもう1つ押さえておきたいポイントがあります。それは「主体性」という言葉です。この主体性とよ

似た言葉に、「自主性」という言葉があります。しかし、この二つの言葉は、実は意味が大きく違ってきます。では、これら2つの言葉は、具体的にどのような点が違うのでしょうか？

答えは、自分に対するオーナーが誰であるかということです。

「自主性」という言葉では、自分に指示を出すオーナーは他人です。これは、「自主トレーニング」や「自主練」という言葉を見れば、わかります。監督やコーチが「こういうトレーニングをやっておけ」と言ったことに対して、それを一人で誰も見ていないようなところで黙々とやることを「自主練」といいます。

つまり、トレーニングメニューなどは自分では決めず、ただ決められたことを積極的に自分でやるのですが、自主練なのです。そのため、「自主性」においては、結果の責任は自分だけでなく、監督・コーチにもかかってきます。

一方、「主体性」という言葉においては、オーナーは自分です。

この「主体性」を發揮している人にどのような特徴があるかといえば、これまでお伝えしてきたようにセルフイメージが非常に高く、自分が考えること、計画することに自信を持ち、どんどんアクションを起こすということです。つまり、行動の基礎になる思考の部分が、他人に任されていないのです。

このように、主体性がどのようにして發揮されるかを詳しく書いたのが、『ザ・コーチ2』になります。次の章で

は、自分との関係性の質、すなわち「セルフパートナーシップ」を上げるための方法をより詳しく解説していきます。

## 第4章 3つのセルフイメトアップ法

### 1 自分への興味関心を最大化させる

前章では、セルフイメージを構成する3つの要素について、また、その3つの要素を向上させるためには、自分ともう一人の自分との対話を意図的に良い方向に持っていく必要があることを述べました。

そこで、第4章では、いったいどのようなようにすれば、もう一人の自分自身との対話を良いものにして、自己需要、自己信頼、自己尊重を高めていけるのか、そのコツを見ていきたいと思います。

自分自身との対話を良いものにして、自分自身との関係性を良好にしていくために、最も必要なことは、自分自身に興味関心を抱くことです。

マザー・テレサの言葉で、「愛についてその反対語は無関心」という言葉があります。これは言い換えると、「愛」

の同義語は関心を持つということになります。

考えてみると、私たちは潜在的に自分に対して興味関心を持って欲しいという欲求を相手に対して持っています。赤ちゃんなどはその最たるものでしょう。赤ちゃんが泣いたり笑ったりすると、大人は関心を示さずにはいられません。

また、成長して、少し知恵がついた子供になると、自分に関心を向けさせるために、嘘をついたり、いたずらをしたりします。さらに、子供が病気になる原因の一つには、親の無関心があるとされています。なぜなら、病気になることによって、親は嫌が応にも子供に関心を向けなければならなくなるからです。

そして、これは自分と自分自身との関係性についても同じように言えます。

ところが、他人から自分に対して興味を向けることには多くの人が必死になります。自分が自分に対して興味を持つとなると、ほとんどの人がやっていないのではないのでしょうか。私たちの多くはフェイスブックなどの SNS やゴシップ記事など自分の外にばかり関心が向いています。

しかし、私たちは本能的に自分に対して興味関心を持つことを望んでいるので、自分自身との関係の質を上げるには、自分の関心を自分自身に向ける必要があるのです。つまり、自分との対話をする時間を一日の中で十分にとつてあげる必要があるということになります。

ただ、自分自身に関心を持つということは、外からの誘惑が多い現代においては難しいことです。しかし、そんな現代でも、自分に関心を向けるためのコツはあります。

#### ◆自分自身に関心を持つコツ

そのコツとは、自分に対して問いを投げかけることです。問いを投げかけられることによって、あなたは自分について思考を巡らせることができます。

例えば、あなたは誰かに「好きな異性のタイプは何ですか？」と問われたとしたら、そのことについて今まで考えたことがなかったとしても、考えるのではないのでしょうか？

そのように、あなたがあなた自身に向けて、「時間とお金の自由があって、どこへでも行けるとしたら、最初に行ってみたのはどこですか」と問いかければ、あなたはどこか行きたい場所を思い浮かべるはずです。

このように、まず問いを考えて投げかけてあげることが、自分自身をコーチングしていくコツになります。そして、この質問の質を上げていくと、問いを投げかけられた相手はより深く自分について考えることになるので、思考の質が自然と上がってきます。

◆質問の質を高めるために

ただ、質の高い質問を自分に対して投げかけることは、最初は難しいかもしれませんが。

そこで、まずは次の図にあげた「アイデンティティを明確にする質問」を参考にして、自分自身に質問をしてみよう。また、友達や家族など誰かあなたのコーチになるような人に質問を読み上げてもらうのもいいでしょう。

いずれにしても、これらの質問に対して正直に答えることによって、あなたは自分自身に対してより深く関心を持てるようになるはずです。



## アイデンティティを明確にする質問

---

Q1. OOさんってどんな人なの？

---

Q2. 今のOOさんを作った一番の体験(経験)ってどんなこと？

---

Q3. 子どもの頃で一番覚えていることはどんなこと？

---

Q4. 青春時代で一番覚えていることはどんなこと？

---

Q5. 子どもの頃、時間を忘れるくらい夢中になった事ってなに？

---

Q6. OOさんが、とっても悔しかったことってどんなこと？

---

Q7. OOさんが、得意なことってなに？ 苦手なことってなに？

---

Q8. OOさんの強みって？ 弱みは？

---

Q9. OOさんは、自分のことをどんな人だと思ってる？

---

Q10. どんな時が一番楽しかった？

---

Q11. どんな時が一番嬉しかった？

---





## アイデンティティを明確にする質問

---

Q12. 良くも悪くも自分に一番影響した人は誰？

---

Q13. OOさんにとって幸せってどういうこと？

---

Q14. 子どものころの夢はなんだった？

---

Q15. 今はどんな夢を持ってるの？

---

Q16. あなたが一番大切にしている人は誰？

---

Q17. あなたが一番大切にしていることはどんなこと？

---

Q18. 命をかけてしたいことは？

---

Q19. 情熱をもって成し遂げたいことは？

---

Q20. 自分のどんなところが好き(嫌い)？

---

Q21. 神様に三つお願いできるとしたら何を願う？

---

Q22. 自分を動物に例えるとなんだと思う？

---



## アイデンティティを明確にする質問

Q23. 昔の自分と今の自分で一番変わったところはどんなところ？

---

Q24. 命を終える時に思うことってなんだと思う？

---

Q25. あなたが後悔しない命の使い道は？

---

Q26. あなたの本心は、自分に対してなんて言ってると思う？

---

Q27. 未来が予言出来るとして、10年後のあなたはどうなっているの？

---

Q28. あなたが信じていることはどんなこと？

---

Q29. 家族や両親に対してどう思っている？

---

Q30. 自分に対してどんな感情をもってるの？

---

Q31. あなたがこれまでしてきたことで、誇らしいことってなに？

---

Q32. あなたにとって豊かさとは？

---

Q33. 自分のことでユニークだと思うところはどんなところ？

---

Q34. なぜ、この時代に生まれたと思う？

---

私自身も、自分に対して質の高い質問をするという自分のコーチングのスキルをよく活用しています。過去には、自分で考えた質問を誰かに頼んで自分自身に投げかけてもらっていました。

私の場合、そうすることによって、自分の関係性や思考、行動、結果の質を上げて、プロのコーチを目指してきました。あなたも是非、自分との関係性の質を上げるために、自分に対する質の高い質問を考えてみてください。

## 2、チャートでわかる！自分を正確に知る分析術

さて、自分自身に関心が向くようになると、今の自分の状態が見えるようになってきます。ここで重要なのは、明らかになってきた自分の状態について、それ自体を評価しなくていいということです。先ほども説明したように、人は周りの状況によって、ビクティム傾向にもアカウンダブル傾向にもなるので、悪い傾向にあったらそれを改善すればいいのです。

### ◆自分自身を正確に把握するためのツール

ここで、あなたのセルフイメージがどのようになってきているのか、その自覚を助けるためのツールを用意しました。まずは、セルフパートナーシップとセルフイメージアセスメントの心つのシートに書かれている、それぞれの55個の質問について、どれだけできているのか5段階の評価をするようになっており、最後はリーダーチャートにまとめられるようにしています。これを活用すれば、あなたが今、自分に対してどのよう感じ、考えているのか、その傾向を知ることができます。

# セルフイメージアセスメント

評価の仕方：5点法で色を塗る

|                                       | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 自分の過去の失敗体験をネタにして話せる                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 自分が何に対して価値を感じるか知っている                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 自分の長所・短所を5個以上あげられる                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 自分の好きなところも嫌いなところも知っていて、それを受け入れている   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 自分の物事の捉え方、反応の仕方を自覚している              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 他の誰かにならうと演技をしたり、自分を繕ったりしていない        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 自分の感情を押しさえ込まずに、感じたまを素直に表現している       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 自分自身をユニークな存在として愛している                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 自分の無知を気にせず、知らないことを堂々と訊ける            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 いつも上手く行っていない事より、うまくいっている事を見る習慣がある  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 家族も含め、人を裁いたり、恨んだりすることはない           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 今、叶えたい夢や目標が5つ以上ある                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 5年後・10年後の自分を想像するとワクワクしてくる          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 自分以外の人の成功と幸せを心から喜べる                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 自分の間違いを素直に認め、謝罪の言葉をすぐに言える          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 ほとんど愚痴を言わない                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 相手にしてほしいことを具体的に声に出して要望している         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 大切なものための時間を、他の予定と入れ替えないで実行している     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 日常に、ゆっくりと自分と対話する時間を持っている           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 必要以上にへりくだったり、遠慮をしない                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 今、幸せだといつも感じる                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 どんな事もありがたいと思える                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 相手からの要望に対して「Yes」と「No」の基準を決めて決断している | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 身の回りを整理整頓して、シンプルにしている              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 自分の価値観と人の価値観の違いを認めて、どちらも尊重している     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

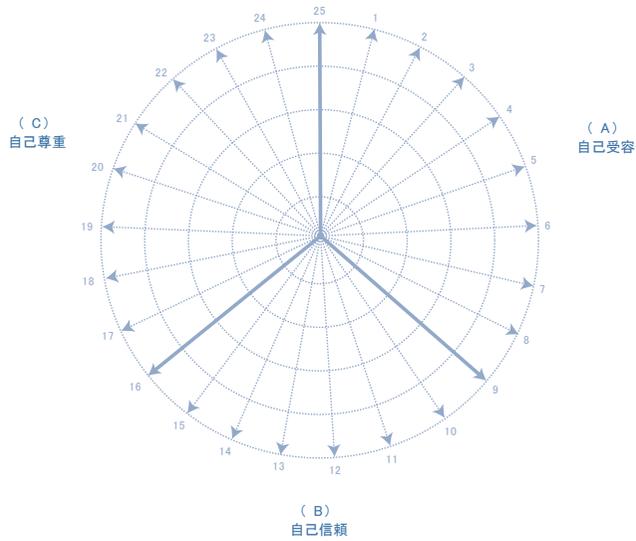
※番号は「レーダーチャート」図の番号に符号させて、プロットする。

# セルフイメージアセスメント

## 自己分析レーダーチャート

### ★ 「レーダーチャート」と「強弱分析」のやり方

1. 点検シート番号に則して、「レーダーチャート」上に素点をプロットする。
2. 25項目の素点を順に直線で結ぶ。



### ■ 分析からの気づき

---

---

---

---

---



## セルフパートナーシップアセスメント

評価の仕方: 5点法で色を塗る

|                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 自分の過去の失敗経験をネタにして話せる                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 自分が何に対して価値を感じるか知っている                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 自分の長所・短所を5個以上あげられる                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 自分の好きなどころも嫌いなどころも知っていて、それを受け入れている   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 自分の物事の捉え方、反応の仕方を自覚している              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 他の活動がひまろうと満ちたり、自分を繕ったりしてない          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 自分の感情を押しこめずに、感じたままを素直に表現している        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 自分自身をユニークな存在として認めている                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 自分の無知を気にせず、知らないことを堂々と訊ける            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 いつも上手く行っていない事より、うまくいっている事を見る習慣がある  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 家族も含め、人を羨んだり、恨んだりすることはない           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 今、叶えない夢や目標が5つ以上ある                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 5年後・10年後の自分を想像するとワクワクしてくる          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 自分以外の人の成功と幸せを心から喜べる                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 自分の間違いを素直に認め、謝罪の言葉をすぐに言える          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 ほとんど愚痴を言わない                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 相手に対して悪いことを具体的に責め出して要請している         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 大切なものための時間外、他の予定と入れ替えないで実行している     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 日中、ゆっくりと自分と会話する時間を持っている            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 必要以上にへりくたったり、遠慮をしない                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 今、幸せだといつも感じる                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 どんな事もありかまわないと思える                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 相手からの要望に対して「Yes」だ「No」の基準を決めて決断している | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 身の回りを整理整頓して、シンプルにしている              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 自分の価値観と人の価値観の違いを認めて、どちらも尊重している     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

※番号を「レーダーチャート」図の番号に符号させて、プロットする。

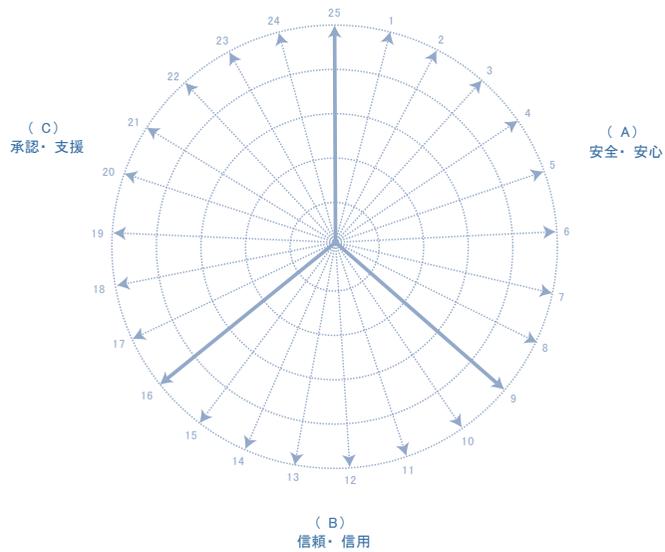


# セルフパート ナーシップアセスメント

## 自己分析レーダーチャート

### ★ レーダーチャート「自己分析」のやり方

1. 点検シート 番号に則して「レーダーチャート」上に素点をプロットする。
2. 25項目の素点を順に直線で結ぶ。



### ■ 分析からの気づき

---

---

---

---

---



このように自分のセルフイメージとセルフパートナーシップをグラフによって可視化すると、今のあなたの傾向が見えてくるはずですよ。そして、例えばセルフイメージについて自己受容の値が低いとなれば、それを上げる方法を考えればいいのです。

『ザ・コーチ2』には、セルフイメージとセルフパートナーシップの質を上げる方法について詳しく書いてあるので、よろしければそちらも参考にしてみてください。

さて、今、あなたはワークシートに沿ってリーダーチャートを書いていただいたと思います。これが、自己対話と呼ばれるものです。自己対話の時間をとることによって、私たちはセルフイメージやセルフパートナーシップの状態を自覚できるのです。

そのため、主体性を発揮する上では、リーダーチャート上の点数はあまり重要ではありません。リーダーチャートの形も、出っ張りや引っ込みがあって当然なので、あまり大きな問題ではありません。それよりも大切なのは、こうして自分の状態を見つめ直す自己対話の時間をどれだけ取っているのかということです。

私がやっているコーチングの仕事においても同じことが言えます。自己対話を一人でやることは初めのうちはとても難しいことです。そのため、クライアントは、コーチの質問を通して普段一人では考えないようなことを考えることによって、自分を深く見つめ直すのです。

ただ、この自己対話は緊急にやらなければならないことではないので、多くの人がおろそかにしてしまいます。しかし、おろそかにしてしまうと、忙しさにかまけて、いつまで経っても同じような失敗を犯してしまったり、夢や目標を達成するまでの距離が縮まらなかつたりします。

そのため、セルフイメージやセルフパートナーシップの質を上げたい人は、自己対話の時間を定期的に取り、コーチを雇うかなどして、いやでも自分に向き合う環境を作ると良いでしょう。

### 3 セルフイメージが自然と上昇する3つのメソッド

さて、あなたのセルフイメージの状態をチェックできたなら、次は、実際にあなたのセルフイメージを上げていきたいと思います。

先ほど挙げたように、セルフイメージは『自己需要』『自己信頼』『自己尊重』の3つの要素で構成されており、この3つの要素の質を高めることができれば、それがそのままセルフイメージの高さに反映されていきます。

#### ◆ 1、自己受容の質を高める

まず、自己受容の質を上げるためには、自分自身をよく知る必要があります。そのため、私がコーチングをする際には、自分が何者であるか説明する単語などを100個挙げてくださいとよく言います。そうすることによって、自分が何者であるかをよく感じることができるようになります。

また、自分の感情を十分に感じる時間を取ることもとても有効な方法です。具体的には、映画を見たり、小説を読んだりして、感情が揺れ動く経験をしてみることです。

そして、その時に出てくる面白い、嬉しい、悲しい、かわいそうなどの感情があるがままに感じて見ましょう。このように自分自身を感じることで、自分が、ありのままの自分と向き合うことになり、自己受容感が高まっていきます。

自己受容が高くなればなるほど、自分を批判的に見ることがなくなり、安心感を感じるようになります。安心感とは「この人の前では自分を全てさらけ出しても大丈夫、嫌な思いは一切しない」といった感覚であり、それを自分自身に対して感じるようになるのです。

## ◆2、自己信頼の質を高める

次に、自己信頼感を高めるコツは、小さな挑戦を重ねたり、小さな夢をたくさん描いたりすることになります。そうすることによって、自分は可能性に満ちていることを実感することができるようになります。

ただ、何事も挑戦する前は、人は恐怖心を抱くものです。しかし、いざ挑戦してみると、その恐怖は思っていたほど大きくないことがほとんどです。最近も、大きな夢を持ったある人に会社を辞めさせようとしたところ、その人はやはり、かなり躊躇しました。

しかし、辞めた後に「辞める前と後とでは、不安の大きさは同じかい？」と聞いてみると、「不安は消えていないけれども、辞めた後の不安の大きさはそこまで大きくない」という答えが返ってきました。このように、実際に行動してみると、行動を起こす前に感じていた不安や恐怖は杞憂であったことに気づくのです。

ところが、クライアントや友人にそうしたことを言い続けていたら、ある時、私の妻が私に対して大きなチャレンジを持ってきました。それは「ナマコ」です。ナマコというのは僕にとっては地球外生命体かエイリアンの卵でしかなくて、食べ物ではありませんでした。

しかし、妻に「自己信頼をするためにはチャレンジが必要でしょ」と言われてしまうと、私も逃げ場がなくなってしまう。そうして、ナマコを目の前にした時には恐怖心で心が破裂しそうになったのですが……、実際に口にしてみると、その恐怖はほとんどなくなってしまったのです。

そうしたプチチャレンジを行うときは、人生のオーナーであるあなたが、主体性を発揮し、自分自信に対して、「お前はできるよ」「大丈夫だよ」「やってみたらいいじゃん」と言ってあげて、自分自身を導いてあげましょう。そのよ

うな言葉がけがとても大切になります。

これが逆に「失敗したらまた嫌な思いをする」「やめておいた方がいいんじゃない」という言葉を自分に投げかけてしまうと、自分に対する信頼感はますます低くなってしまい、行動が起こせなくなってきました。

この話は組織に置き換えてみると、わかりやすいはずですが、安心感があるという状態は、上司に対してなんでも話せたり、打ち明けられたりする、もしくは悩みや弱みまでも言うことができるということであるはずですが。

また、信頼感があるということは、上司が自分の可能性を信じてくれて、頼ってくれる、そしてチャンスや役割をふんだんに与えてくれつつ、仕事も失敗から学ばせてくれるという状態でしょう。

さらにその上司が自分の個性を認めてくれて、自分にしかできないことがあるだろうと語りかけてくれたら、あなたはその上司の下で一生懸命頑張ろうと思えるのではないのでしょうか。

これと同じように、まずはあなたが自分自身に対して、「自分自身を信頼しているよ」というメッセージをたくさん語りかけてあげましょう。そうすることで自然とあなたはチャレンジ体質へと変わっていきけるのです。

### ◆ 3、自己尊重を高める

最後に、自己尊重の質を高めるコツです。これについて最も有名で、よくやられているのが、自分に対してご褒美をあげるといふものです。バレンタインデーに自分のためにチョコレートを買うことなどはこの典型です。

過去に私のクライアントがビクティム傾向に陥った時に施した対処方法もこの褒美をあげるといふものでした。その時、そのクライアントは、自分がやりたいことを抑えて、少し無理をしていました。

そこで、私はそのクライアントに何が好きで、今何をしたいのかを聞いてみると、「お笑いや映画が好きだ」と言ったので、その日のコーチングが終わった後、すぐにお笑いを見に行くことを提案しました。すると次のコーチングの時には、アカウンタブルな傾向になっており、やる気に満ちていたのです。

このように、自分が少し、何かを我慢している状態だと感じたら、それを許可することが大切です。絵を見に行きたかったら美術館へ行き、ワクワクしたかったら映画を見に行くのです。また、リフレッシュをするために旅行へ行くのもいいかもしれません。そうして自分にやりたいことをやっていると許可を出すと、自己尊重の度合いはかなり上がります。

ただ、私たちは自分を尊重したくても、誘惑に負けている自分に失望したり、癖で自分のやりたいことを我慢してしまったりします。それでも、忘れかけた頃に自分を尊重することを思い出すことが重要です。そのために「自己尊重の10の方法」を挙げてみました。自分を卑下してしまっていると感じた時に、これらの10の方法を思い出して、実行してみてください。



## 自己を尊ぶ10の方法

---

1. 自分がしてほしいことを、声に出して要望する
  2. 自分ががんばっていることを、  
誰かに誉めてもらう
  3. 純粋でないものや、  
本物でないものを自分から遠ざける
  4. 自分を繕ったり、違う人を演じるのをやめる
  5. 人の価値観に沿うのをやめて、  
自分の価値観に沿って生きる
  6. 自分の声に耳を傾け、自分と対話する時間を持つ
  7. 他人との比較をやめて、自分の変化に目を向ける
  8. 必要以上に謙遜しない
  9. 相手からの要望に対して、  
「YES」と「NO」の基準を決めて、自分を守る
  10. 自分に聞かせる言葉をいい方に操る
- 

以上、第3章と第4章では、『ザ・コーチ2』で書いたセルフイメージとセルフパートナーシップの質を上げ、主体性を発揮することについて詳しく解説しました。

主体的であるためには、セルフイメージであったりセルフパートナーシップという自分の内面をまずは整えたりする必要があります。すると、自然と自分を大切にできるようになり、周りの声を気にしなくなります。そして、ここで出来上がったそのような内面の環境が、外に影響を及ぼしていくのです。

次章からは、ここまでで整えた自分の内面を、いよいよ外に向けて、夢や目標として発信していきます。

## 第5章 夢の持ち方・育て方

### 1 夢を描くことを恐れない

前章までで詳しく解説した自分自身との関係性の質は、夢や目標達成にとっても大きな影響を与えています。そのことを暗に説明したのが欲求段階説で有名なマズローです。

マズローの欲求段階説において一番の基盤になっているのは自分の生命を維持する生存欲求です。その次に安全や安心感を得たいと言った第②の欲求がきます。また、第③の欲求には自分は社会の一員であることを実感する帰属の欲求、さらにその上には個性を尊んで欲しいという承認の欲求がきます。

そして、その上に来るのが自己実現の欲求と言われています。承認の欲求までは他者によって満たされる欲求が並んでいたところを、ここにきて自分によって満たされる欲求が入ってくるのです。

しかし、前章までの内容を踏まえると、自己の中には最も小さな社会が存在します。つまり、自分と自分自身との関係です。この関係において安全の欲求や帰属の欲求、承認の欲求、言い換えれば自己受容や自己信頼、自己尊重の欲求が満たされると、人は自信に満ち溢れ、他人からの批評に自分の考えや行動が左右されることがなくなってくるのです。

そして、このように自分の考えが他人の言動によって左右されなくなると、夢の描き方や目標の描き方が変わってきます。それどころか、描ける夢の量が格段に増えてきます。

なぜなら、セルフパートナーシップの関係が良好であることによって、質の高いセルフイメージが自分の中に出上がっているからです。セルフイメージの質が高く、自分の可能性を信じている人は、夢を描くことを恐れません。

夢を描いたり目標設定をしたりする時にも、人は自分の中で対話を繰り返し広げています。その時、夢が描ける人は、夢に向かっている途上に現れる困難や障害を自分は乗り越えられると自分に語りかけています。しかし、夢や目標がなかなか決まらない人は、そうした障害を自分は克服できないのではないかと考え、可能性の小さいセルフイメージを作り上げているのです。

そのため、夢を描けないという人のほとんどは、セルフイメージがマイナスになっています。夢や目標を持たないことで、その人は自分の可能性をどんどん制限して、セルフイメージを下げ続けているのです。

そうした状態から抜け出すには、夢や目標をたくさん描くことが必要です。次節からは、そのコツを詳しく説明していきます。

### ◆夢は叶えることよりも描くことに意味がある

夢を描けない人の多くは、夢を抱いたら達成しなければならぬと考えている傾向にあります。しかし、そもそも夢というものは大きければ大きいほど叶う確率が低くなるのが当然です。例えば、オリンピックで金メダルを取るといふ夢を持つ人は数え切れないほどいますが、その夢を叶えることができる人は1%もいません。甲子園に出たいという夢も、叶えられる高校球児は一握りです。そう考えると、夢が叶う確率などほとんどないのです。

しかし、私は、夢を達成する必要はなくても、夢を抱く必要はあると考えます。なぜなら、夢は思い描くだけで、あなたの人生にいい影響をもたらすからです。そのため、夢を描けない人は、まずは夢を描くことのメリットを感じることをできるようになるといいでしょう。

#### ◆チャンスに気づきやすく敏感になる

夢を描くことのメリットは大きく分けて二つあります。その一つは、チャンスに敏感になるということです。例えば、海外旅行に行きたいと思ったら、旅行に関する情報がよく目に止まるようになるはずです。

それだけでなく、街中でトランクを持ち歩く人がよく目に止まるようになるなど、願望を抱いた瞬間に今まで気づいていなかったことに急に目がいくようになるという経験をしたことは、あなたにもあるはずです。そして、もしあなたに夢が100個もあれば、あなたのアンテナは100倍もの情報を集め始めます。

また同時に、それまでとは違う人脈も増えていきます。転職や副業を考え始めると、自分の興味のある職種に就いている人に近寄るようになります。また、夢を叶えるための情報収集を常に意識するようになるため、様々な人から情報を得ようと意識的に人脈を増やすようになります。

さらに、夢に向かって行動をすると、その分だけ失敗するので、より多くの学習機会に恵まれます。また、ノウハウや知識も失敗をすることによって出来上がったり、洗練されたりします。そして、そうした体験の積み重ねが、その人の人生をより魅力的にもしていきます。このように、夢を持つと様々な成長やアイデア、幸運の機会に恵まれるのです。

#### ◆目標達成能力が育まれる

夢を持つことのもう一つのメリットは行動能力や目標達成能力の向上です。

あなたはイソップ童話に出てくる金のガチョウの話聞いたことはあるでしょうか？とあるガチョウが毎朝金の卵を一つ産む話です。そのガチョウの飼い主は、その金の卵によって、日に日に贅沢をしていき、しまいにはガチョウのお腹の中に金の卵がたくさん入っているのだらうと考え、ガチョウの腹をさばいて殺してしまいました。

この話によって何を伝えたいのかというと、成果と目標達成能力の関係性です。

この話において、金の卵を成果だとした場合、その成果を生み出す能力はガチョウに当たります。つまり、より高い成果を求めるのであれば、その成果を生み出す能力であるガチョウを育てることに時間とエネルギーを注ぐ必要があるということです。

それをせずに成果だけを求めた場合、先ほどの物語の結末と同じように何も手にすることができないのです。

この目標達成能力をビジネスに置き換えて言えば、お金を生み出す能力になります。つまり、この能力が高ければ、どんなに世の中が変わろうが、自分がどんなに貧乏になろうが、自分が置かれている状況を変えることができます。なのです。

そして、この目標達成能力を向上させるために一番必要なことは、そもそも行動の動機となる目標や目的、夢を持つことです。これは、言い換えれば、どんな目標や夢でも、それを描くことさえできれば、目標達成能力を磨いていくことができるということです。

だからこそ私は、夢や目標について、達成しなければならぬというパラダイムを書き換えて、描くだけでいと多くの人に伝えているのです。

目標についてこれと同じようなことを『マネジメント』で有名なピーター・ドラッカーが言っています。彼は「MBO」という言葉を使って目標を持つ意味を述べました。

「MBO」は「Management By Objective」の頭文字で、日本語に翻訳すると「目標による管理」になります。つまり、目標によって、自分の行動を管理するわけです。

こうしたことは日本では教えてくれないばかりか、「MBO」に至っては目標を監視・監督して管理するというように誤解されています。しかし、本来であれば、夢や目標は達成するよりも前に、まずは描くところから始まるのです。そして、夢を描いたら、今度はそれに向かってアンテナを張ったり行動したりするうちに、チャンスをつかんだり、目標達成能力が上がったりします。そのように、まずは夢を頭の中で想像し、そのあとに実現へ向けた創造に取り掛かればいいのです。

## 2、ゴールをうまく活用すれば、人生は変わる

さて、夢を思い描けるようになったら、今度はその夢の実現に向けて具体的な行動計画を立てていきます。

その最初のステップになるのが、夢をゴールに変えるというものです。

夢をゴールに変える方法は簡単です。描いた夢に日付を入れるだけだからです。つまり、ハワイに行きたいと思ったら、今年の〇月何日にハワイへ行くとカレンダーに書けば、それがゴールになるわけです。

この時のコツは「〜したい」という願望の形で唱えないことです。なぜなら、願望として表現すると、その次に来る言葉は「だけど」と否定的な接続詞が多くなる場合で来てしまうからです。そのため、ゴールを設定するとき

は、断定の形で「くをする」と表現しましょう。そうすると、「ならば」という言葉が続き、ゴールを達成するための方法を考えるようになります。

また、日付を入れるときに、「いつまでに」という表現をするのはやめましょう。そうしない理由は、夏休みの宿題を思い浮かべれば容易に想像がつくことと思います。夏休みの宿題を休みが終わるまでに終わらせようと考えた人で、毎日コツコツやった人はほとんどいないはずです。つまり、「いつまでに」というようにゴールを設定してしまうと、その日までコツコツ行動することをしなくなってしまふのです。

さて、このようにして、前節で出してみた夢をゴールに変えてみましょう。そうして手帳やカレンダーに設定したゴールを入れていくと、予定がどんどん埋まっていくはずですよ。

#### ◆自分の脳みそをうまく騙す

ところが、実はこれを見ている脳は、未来や現在といった時間の違いを感じることができません。そのため、設定したゴールをイメージすると、脳はそれが未来のことであるとは認識できずに、逆に現在のことだというように錯覚します。そして、そのイメージと実際に今、目の前にしている体験とを合わせるために、脳は全力を尽くして情報の収集や行動を起こそうとします。

この脳の能力は、イメージが鮮明であればあるほど、効果を発揮します。そして、夢やゴールのイメージは、日付を入れることで、より強く、鮮明にすることができるとです。

こうしたゴールの設定を現実に行ったのが、あなたも知っているソフトバンクの孫正義さんです。これは有名な話ですが、孫さんは描いた夢に全て日付を入れています。そして、彼がそのようにして描いた会社を上場するという夢は、達成した日にちが設定した日にちと一日ほどしか違わないそうです。

このように、目標や夢を次々に達成しているような人は、夢に日付を入れることの威力をよく知っています。あなたも、夢を一つでも描いたら、その瞬間に達成する日付を入れるように癖をつけてみると、毎日の行動が変わってくるはずです。

### 3 実践編 あなたの夢が叶うロードマップの作り方

ここまでで、夢やゴールの作り方、描き方がイメージできてきたと思います。そこで、ここではあなたに実際に夢を描いてもらい、ゴールに変えていただきます。

まず、夢はできれば100個描きましょう。いきなり100個も描けと言われても、難しいように思いますが、コッは夢がお金で買えると考ええることです。まずは1000円で叶う夢を思い浮かべてみましょう。おそらくカフェで少しいいおやつを食べるなど、すぐに思いつくのではないのでしょうか？ちなみに、私の場合は趣味のゴルフでプロ仕様のボールを一つ買うことです。

1000円で叶う夢を思い描いたら、次は2000円、5000円、1万円と徐々に上げていってみましょう。1万円の夢もいくつか考えついたら、10万円、100万円、1000万円とさらに上げていってください。そうすると、100個くらいであればすぐに夢を思い描けるはずです。

### ◆第3者と一緒に夢を描く

しかし、そうはいつでも、あなたは、もしかしたら夢をすぐには描けないかもしれません。というのも、現代は多くの人が夢を描くことについて嫌な経験をしたことがあるからです。学生時代などに壮大な夢を語ったら、「何格好つけているの」などと冷やかされた経験の一つや二つくらい、あなたはもっているのではないのでしょうか？そうした夢を揶揄されたり非難されたりという経験が積み重なると、私たちは学習的無力感を感じて、夢を描くことをいつしかやめてしまうのです。

そのように夢を描くことについて嫌な思いをしたことがある人は、一人で夢を思い描くことは難しいかもしれません。そうした場合はコーチやメンターと呼ばれる人に頼ってみると良いでしょう。コーチなどがする様々な質問

に答えて、あなたが心の底で思っていることを自由に気兼ねなくアウトプットすることで、あなたが本当にやりた  
いことが明確に出てくるはずです。

ここでは、次に上げている①の質問に答えながら夢をリストアップしてみてください。



## ゴールやビジョンを明確にする31の質問集

Q1. 2億円あったら何に使いますか？

---

Q2. なんの制約もないとしたら、どんな人生を生きますか？

---

Q3. 人生で後悔することがあるとしたらどんなことですか？

---

Q4. あなたが一番大切にしていることはなんですか？

---

Q5.大切にしていることをどんな形で実現しますか？

---

Q6. 将来“もう死んでもいい”と思うとしたら、それは何をしたからですか？

---

Q7. あなたのビジョンが100%実現した世界はどんな世界ですか？

---

Q8. あなたの命の使い道は何ですか？

---

Q9. 自分に正直に、本心に従うとしたら、どんな行動を起こしますか？

---

Q10. OOさんは、5年後いくつかになっていて、何をしたいですか？

---





## ゴールやビジョンを明確にする31の質問集

Q11. ところで、今一番楽しみなことはなんですか？

---

Q12. これからの10年間で、叶ったらいいなと思うことはなに？

---

Q13. 夢やゴールまでのプロセスで、どんな体験ができると思う？

---

Q14. 色々なゴールや夢に向かっていった10年後はどうなっていると思う？

---

Q15. ゴールに向かうことで、どんな力が備わると思う？

---

Q16. ゴールに向かうことで、どんな知識が備わると思う？

---

Q17. ゴールに向かうことで、周りとの関係性はどうなると思う？

---

Q18. 5年後のあなたの収入はどうなっていますか？

---

Q19. 今、一番手に入れたいことは何ですか？

---

Q20. 5年後、さらにどんなゴールを目指していますか？

---





## ゴールやビジョンを明確にする31の質問集

Q21. 今、仕事面において、もっとも重要な目標は何ですか？

---

Q22. 今、プライベートにおいて、一番楽しみな目標はなんですか？

---

Q23. 今、経済的なことで大切な目標は何ですか？

---

Q24. 将来、どんな生活をしたいと望んでいますか？

---

Q25. 5年後のあなたは、今のあなたとなにが変わっていますか？

---

Q26. 自分の人生において“これだけは嫌だ”と思うことはなんですか？

---

Q27. あなたが時間を忘れて取り組んだことはなんですか？

---

Q28. あなたが心から喜びを感じることはなに？

---

Q29. あなたにとって価値ある人生とはどんな人生ですか？

---

Q30. あなたが、あなた自身に望むことはなんですか？

---

Q31. あなたは、あなたが夢を叶えようとする時、応援する人ですか？

---



たとえば夢のリストを一人でつくることができたとしても、夢や目標について定期的に深く話をすることができると相手は絶対に必要だと私は考えます。なぜなら、自分一人で考えられることというのは深さや範囲に限界があるからです。過去に私が『ザ・コーチ』シリーズを書いたときにも執筆専門のコーチをつけて、ブレインストーミングを手伝ってもらいました。そうすることで、私の頭の中にあるイメージの整理をしていたのです。

#### ◆ゴールをより具体的ににする

前節では夢のリストをつくるコツについて説明しました。ただ、そのようにして出てきた夢は、以前から思い描いていたものだとしても、常に意識し続けることは難しいと思います。なぜなら、夢というのは、基本的に揮発性が高いからです。そのため、せっかく描いた夢が消えてしまうことを防ぐためのツールを用意しました。



# 10年ゴーズ

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
| ゴーズ | ■ |  | ■ |
|     | ■ |  | ■ |
|     | ■ |  | ■ |
|     | ■ |  | ■ |
|     | ■ |  | ■ |
|     | ■ |  | ■ |

| ゴーズ | 重要度 | 年 | 年 | 年 | 年 | 年 | 年 | 年 | 年 | 年 | 年 |
|-----|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|     |     | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 | 歳 |
|     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |



この表の横列には西暦の年を書く欄があります。そして、表の上には「<sup>1</sup>」個の空欄があります。はじめに、この空欄になんでもいいので叶ったらいいなと思う夢を、日付を入れずに書いてください。「<sup>2</sup>」個くらいなら、ここまでで夢を描くコツを学んだあなたであれば、すぐに埋まるはずですよ。

次に、夢を「<sup>3</sup>」個描いたら、それらをより具体的なゴールにするために日付を入れていきます。何年の何月にどの夢を叶えるかが決まったら、下の欄に今年以降の西暦を順番に入れていき、あなたの年齢も書いていってください。

そして、上の欄に記入した達成したい事柄を、その下の欄に記入して、達成する年の欄に印を入れていきます。

なぜこれをやるかという点、前節でも説明したように、夢に具体的な日付を入れておくと、それが叶う確率が上がるだけでなく、叶わなかった夢はこの表を使うと次の年に簡単に移すことができます。つまり、夢が叶わなくても、年の終わりごとに計画を改めてデザインすることで、人生を設計し、自分の行動の質を上げていくことができます。

そのため、ここでも表をつくるときのコツは、達成するかしないかを考えるのではなく、とりあえず叶えたい夢を挙げていって、空欄を埋めていくということです。そのため、途中で夢が変わっても全く問題ありません。常に自分の感覚を頼りに、楽しそうな夢を描けばいいのです。また、結果的に目標にした年に夢が叶わなくても、次の年に夢の実現を移せばいいのです。

さて、今後10年間の夢やゴールを設定できたら、それらのゴールをさらに具体的にしていけます。

そこで次に使うツールが「1年ゴールズ」です。今度は先ほど描いたゴールを1年の中に落とし込んでいきます。つまり、その年1年の中で必ず実現したい夢や、叶ってほしい願望に日付をつけて、空欄を埋めていくのです。



さて、ここまででゴールとそのため計画がかなり明確になってきたはずですが、これだけでも夢が言葉によって可視化されたため、目標達成に対してかなり効果的です。しかし、これをよりアレンジすることで、さらに効果的な夢のリストが出来上がります。

私は、自宅のトイレでこの夢の映像化を実践しています。つまり、トイレの壁やドアに、自分の行きたい場所や欲しいものの写真を貼っているのです。

また、この「宝地図」をさらに発展させると、写真ではなく動画で夢やゴールを表現するというやり方もあります。これはたとえば、ハワイの火山を見てみたいという夢があれば、その映像をどこから取ってきて、動画制作アプリなどで他の夢の映像などと組み合わせる編集するということです。そうした動画を、自分のパソコンが立ち上がったときなどにいつも流れるようにしておけば、毎日のように自分の夢のイメージを反復することができます。

言葉よりも映像の方が印象に残りやすい人は、この夢のビジュアル化による夢のリストを作るといいでしょう。そうでなくても、夢のビジュアル化は、自分の中に明確な夢のイメージをもつためにはかなり有効です。夢のリストが出来上がったら、ぜひ一度、自分が思い描いている夢の写真や動画を集めて、家の中やパソコンの中に飾ってみるといいでしょう。

## 第6章 理想の人生をデザインする

### 1 よりよく生きるためのマネジメント哲学

主体性を発揮し、夢や目標を描いた後に重要になってくるのが、マネジメント能力です。しかし、日本では、「マネジメント」の意味への誤解が多く見られます。

その例として、あなたは「タイムマネジメント」を何という日本語に訳すでしょうか？ おそらく、「時間管理」と訳すのではないでしょうか。また、「マネージャー」は「管理職」といった日本語に訳すのではないのでしょうか。つまり、日本では「マネジメント」は「管理」の意味でよく使われます。

では、この「管理」という日本語は、どのような意味で使われているのでしょうか？

昔から日本では「管理」という言葉は、多くの場合で、「監視・監督」の意味で使われているように思います。つまり、日本でのマネジメントの意味は監視や監督をすることを指すのです。

これは、戦後の管理職が画一性を重視してきたことが影響しています。なぜなら、軍隊のように右向け右と言ったら誰も疑わずに全員従えば、結果はすぐに出たからです。戦後の復興は実際にそのようにして行われたため、日本は早くに立ち直ることができました。

しかし、現代では、そのように言われたことをきちんとかやっているとやっているかどうかを監視する管理の手法ではうまくいきません。なぜなら、現代では個性やその多様性が重視されているからです。ところが、マネジメントの手法はいまだに監視・監督が主流になっています。そして、これが一因となって、現代ではいい人材がなかなか育たなくなっているのです。

◆「マネジメント」が持つ本当の意味とは？

しかし、そもそもマネジメントの意味は「物事をよりよくする」という意味です。そのため、マネージャーの役割をわかりやすく言えば、景観などをより美しくすることに努めている、公園などの管理事務所のようなものです。公園の環境をよりよくするという目的のために植樹をしたり、水や肥料を与えたりしますが、これと同じように、部下が成果を出すという目的のために、その人が成長できる仕事や役割を与えたり、力を発揮できるように環境を整えたりするのが、本来のマネジメントや管理なのです。

そのように考えると、この章の始めに例として挙げた「タイムマネジメント」の意味も、より明確になってくるの

ではないでしょうか。つまり、タイムマネジメントとは、「時間の使い方」や「時間そのものの管理」ではなく、「目的を達成するために、時間をよりよく使う」ことを考えることなのです。

その考え方をとてもよく表している文章が、ミヒヤエル・エンデという童話作家が書いた『モモ』という作品にあるので、一節を紹介します。この童話は、時間泥棒という悪の組織に奪われた時間を、モモという少女が取り返しに行くという物語です。

「とてもとても不思議な、それでいて極めて日常的な一つの秘密があります。全ての人間はそれに関わり合い、それをよく知っています。そのことを考えてみる人はほとんどいません。たいていの人はその分け前をもらうだけもらって、それを一向に不思議とも思わないのです。」

この秘密とは、それは、時間です。時間を測るにはカレンダーや時計がありますが、測ってみたところで、あまり意味はありません。というのも、誰でも知っている通り、その時間にどんなことがあったかによって、わずかに1時間でも永遠の長さに感じられることもあれば、ほんの一瞬と思えることもあるからです。なぜなら、時間とは、生きるということ、そのものだからです。そして、人の命は、心をすみかとしているからです。」

この文章の最後に書かれている「時間とは、生きるということ、そのもの」という言葉が、まさに時間についてのあべき考え方を示している。私は考えます。つまり、タイムマネジメントにおいて重要なのは、時間の使い方を考えることよりも、どのように生きるかを考えることなのです。

### ◆ 3種類ある時間の使い方

わかりやすいように、時間をお金に変えて考えてみましょう。私たちは生まれた瞬間に、一生に使えるだけの時間というお金を与えられます。ただ、このお金は増やすことはできず、必ず減っていきます。しかし、そのお金の使い方は私たちの自由です。

そして、そのお金の使い道には3種類あります。浪費と消費、投資です。必要のないものにお金をかけることを浪費、生きて行く上で最低限必要なものを買うことが消費、そして将来的により大きな利益を産むお金の使い方が投資です。

時間にも同じように浪費と消費と投資の3種類の使い方があることが想像できると思います。つまり、食事など最低限必要な行動に時間をかけることが消費、ギャンブルなど一時的な快楽のために時間を使うことが浪費、勉強など将来より多くの自由な時間を確保するための行動に時間をかけることが投資になります。タイムマネジメントにおいては、増えることのない時間というお金のうち、投資の割合をどのようにするかが問題になってきます。

このように考えると、タイムマネジメントとは、ライフマネジメントであるということがわかってくるのではないのでしょうか？つまり、自分が持っている時間をどのようによくしていくかということ、どのよう生きるかということにつながるのです。そして、このライフマネジメントを行うということは、日々の生活をよりよくデザインする

ということにつながり、毎日の習慣を生み出します。

このことについて詳しく解説しているのが、『ザ・コーチ3』です。セルフパートナーシップの質が上がって、主体が発揮されるようになった後は、自分の時間や人生を充実したよりよいものにするために、タイムマネジメント、つまりライフデザインをしていく必要があるのです。

## 2 手帳とは「時間」ではなく「人生」を管理するもの

タイムマネジメントがライフデザインに通ずるということが理解できると、手帳の使い方が変わってきます。手帳というと普通は仕事の予定などを忘れないようにするための備忘録のような使い方をしている人がほとんどですが、ライフデザインを意識すると、それは重要事項を優先するためのデザイン表に変わります。

つまり、描いた夢やゴールに基づいて、自分の1年の予定をデザインしていくのです。

ライフデザイン表として手帳を使う場合、最初に考えることが、自分の1年間をどのように過ごしたいかを明確にイメージすることです。これについては前章で表をつくってやりましたが、そこで描いたゴールを今度は手帳に書き込んでいくのです。

また、それ以外にも、あなたの一年間の中には結婚記念日や子ども誕生日など、決まったイベントや行事があるはずです。そうしたあなたの人生の中での重要事項を考慮に入れることも、ライフデザインをする中でとても大切になってきます。

#### ◆ブロッキングをうまく使いこなそう

さて、そのようなゴールや重要事項を挙げて手帳に書き込んでいくと、一年間の中でこの日は絶対に他の予定に譲りたくないという日が出てきます。これを自分の重要な予定の日を確保するという意味で、ブロッキングと呼びます。このように、自分の1年の予定を先に組んでおくと、急な仕事の依頼が入ってきたとしても、そこに大切な用事や自分のやりたいことが入っていれば、慌てずに断ることができるのです。

このように自分のやりたいことを手帳に先に書き込んで、ブロッキングをしていくと、自分の人生における優先事項を優先する習慣が身につきます。なぜなら、都合がつかない日時があらかじめ明らかになることによって、緊急で入ってくる予定に振り回されなくなるからです。

そういう意味では、次の年の予定は、前の年の間に書き込んでおくべきでしょう。お正月など新年や新年度に手帳を買う人も多くいますが、デザイン表としての手帳を書くためにはそれでは手遅れです。私の場合は、毎年10月に次の年の1月から再来年の3月までの予定を、手帳に書き込んでいます。

ここまでを理解できたら、いよいよあなたの理想的な1年をデザインしてみましよう。書き方の例としてサンプルを用意したので、それを参考にしながら、先にあなたが描いたゴールなどを書き込んでいきましょう。





さて、あなたの理想的な1年がデザインできたら、今度はそれを1ヶ月、一日単位に落とし込んでいきます。こちら  
も私の場合を書いたサンプルを用意しました。



## 豊かな人生を築くためのライフデザイン(サンプル)

健康・食事・睡眠 ■ 仕事 ■ 学習 ■ 趣味や遊びや運動 ■  
 人間関係や環境・支度を整える ■ 移動 ■

|   | 5  | 6  | 7      | 8     | 9      | 10           | 11      | 12 | 13  | 14      | 15  | 16  | 17   | 18 | 19 | 20 | 21 |
|---|----|----|--------|-------|--------|--------------|---------|----|-----|---------|-----|-----|------|----|----|----|----|
| 月 | 朝食 | 支度 | さんぽ    | メール   | メルマガ作成 | DVD&メールの制作開発 | 昼食      |    | 買い物 |         |     |     | 夕食準備 | 入浴 | 夕食 | 映画 | 睡眠 |
| 火 | 朝食 | 支度 | メール    |       | 移動     |              | 研修      | 昼食 |     | 研修      |     |     | 移動   | 夕食 | 入浴 | 睡眠 |    |
| 水 | 朝食 | 支度 | メール    |       | 移動     |              | 研修      | 昼食 |     | 研修      |     |     | 移動   | 夕食 | 入浴 | 睡眠 |    |
| 木 | 朝食 | 支度 | メルマガ作成 |       |        | ゴルフ          |         | 昼食 |     | ゴルフ     |     | 移動  | 夕食準備 | 夕食 | 入浴 | 睡眠 |    |
| 金 | 朝食 | 支度 | さんぽ    | コーチング |        |              |         | 昼食 |     |         | 買い物 |     | 夕食準備 | 入浴 | 夕食 | 映画 | 睡眠 |
| 土 | 朝食 | 支度 | メール    | 読書    | 移動     |              | セミナー&講演 | 昼食 |     | セミナー&講演 |     |     | 飲み会  |    | 入浴 | 睡眠 |    |
| 日 | 朝食 | 支度 | メルマガ作成 |       | 移動     |              | セミナー&講演 | 昼食 |     |         |     |     | 移動   | 夕食 | 入浴 | 睡眠 |    |
| 月 | 朝食 | 支度 | さんぽ    | メール   | メルマガ作成 | DVD&メールの制作開発 | 昼食      |    | 買い物 |         |     |     | 夕食準備 | 入浴 | 夕食 | 映画 | 睡眠 |
| 火 | 朝食 | 支度 | メール    |       | 移動     |              | 研修      | 昼食 |     | 研修      |     |     | 移動   | 夕食 | 入浴 | 睡眠 |    |
| 水 | 朝食 | 支度 | メール    |       | 移動     |              | 研修      | 昼食 |     | 研修      |     |     | 移動   | 夕食 | 入浴 | 睡眠 |    |
| 木 | 朝食 | 支度 | メルマガ作成 |       |        | ゴルフ          |         | 昼食 |     | ゴルフ     |     | 移動  | 夕食準備 | 夕食 | 入浴 | 睡眠 |    |
| 金 | 朝食 | 支度 | さんぽ    | コーチング |        |              |         | 昼食 |     |         | 買い物 |     | 夕食準備 | 入浴 | 夕食 | 映画 | 睡眠 |
| 土 | 朝食 | 支度 | メール    | 読書    | 移動     |              | セミナー&講演 | 昼食 |     | セミナー&講演 |     |     | 飲み会  |    | 入浴 | 睡眠 |    |
| 日 | 朝食 | 支度 | メルマガ作成 |       | 移動     |              | セミナー&講演 | 昼食 |     |         |     |     | 移動   | 夕食 | 入浴 | 睡眠 |    |
| 月 | 朝食 | 支度 | さんぽ    | メール   | メルマガ作成 | DVD&メールの制作開発 | 昼食      |    | 買い物 |         |     |     | 夕食準備 | 入浴 | 夕食 | 映画 | 睡眠 |
| 火 | 朝食 | 支度 | メール    |       | 移動     |              | 研修      | 昼食 |     | 研修      |     |     | 移動   | 夕食 | 入浴 | 睡眠 |    |
| 水 | 朝食 | 支度 | メール    |       | 移動     |              | 研修      | 昼食 |     | 研修      |     |     | 移動   | 夕食 | 入浴 | 睡眠 |    |
| 木 | 朝食 | 支度 | メルマガ作成 |       |        | ゴルフ          |         | 昼食 |     | ゴルフ     |     | 移動  | 夕食準備 | 夕食 | 入浴 | 睡眠 |    |
| 金 | 朝食 | 支度 | さんぽ    | コーチング |        |              |         | 昼食 |     |         | 買い物 |     | 夕食準備 | 入浴 | 夕食 | 映画 | 睡眠 |
| 土 | 朝食 | 支度 |        |       | デート    |              |         | 昼食 |     |         |     | デート |      | 夕食 | 入浴 | 睡眠 |    |
| 日 | 朝食 | 支度 |        |       | デート    |              |         | 昼食 |     |         |     | デート |      | 夕食 | 入浴 | 睡眠 |    |

### ◆ バランスを取ることが大切

この予定表のサンプルを見るとわかるとは思いますが、この理想的な予定表を作るときには、予定の内容ごとに色分けをしましょう。つまり、映画鑑賞や旅行など、趣味や遊びは黄色、仕事は赤、食事や睡眠はオレンジというように、予定表を見てどんな内容が一日や一週間にどれだけ入っているのかをすぐにわかるようにしておくのです。そうすることによって、今のあなたの予定が、仕事ばかりに偏っていないかなどをはっきりと把握することができます。

食事でも炭水化物ばかり摂ったり、野菜などのビタミンだけで済まそうとしたりすると、体の調子を崩してしまいます。それと同じように、私たちの人生も仕事だけやっていて、遊びや趣味の時間が全くなないと、調子がおかしくなってしまいます。そうなるてしまうことを事前に防ぐためにも、予定表をデザインするときは、予定の内容ごとに色分けをして、バランスのいいライフスタイルをデザインしましょう。

ちなみに、会社勤めの人がこのような予定表を作る際には注意すべきことが一点だけあります。それは、仕事の中身を予定表に書き込むことです。

会社に勤めていると、毎日が同じような作業の繰り返しに思えるかもしれません。しかし、会社勤めの人であっても、一日の仕事の理想的なプランやプロセスといったものはあるはず。そうでなくても、仕事の中には書類の作

成や会議だけでなく、部下とのコミュニケーションの時間や営業の準備、さらにはランチタイムなど、さまざまな内容があります。そのため、そうした予定を整理して、それぞれの内容を吟味し、理想的な時間を割り当てていけば、会社に勤めていても、主体性を発揮できる一日をデザインできるのです。

### 3 今こそ、人生の優先順位を明確にしよう

前節で紹介した予定表を書く上で大切になってくるのが、あなたにとって優先するべきことは何かを考えることです。

人によって何が優先事項であるかは変わってくるでしょう。私の場合は健康のためも兼ねて、運動が優先事項でした。特に、以前はマラソンが趣味で、だいたい年に3回くらいは海外のマラソンを走ることにしていました。そのように、自分の中の優先事項を決めておくと、1年の予定が簡単に埋まってきます。

#### ◆人間関係の完了

その中でも特に重要で、それでいて忘れがちなのが、人間関係、特に親など家族との関係です。

家族との絆を深めたり、親孝行をしたりということは、あまり緊急性があることではありません。たとえ今は家族

と離れて暮らしていたとしても、電話はいつでもかけられますし、休みの日には会いに行くこともできます。しかし、そのようにいつでもできることだとたかをくくっていると、いつのまにか残されている時間は少なくなっていることに気がついて、後悔することになりかねません。

その中でも特に親孝行は重要でしょう。普通に考えれば、親は自分よりも先に死んでしまいます。しかも、たとえ自分がいくら元気な状態であっても、親がいつ体調を崩して死んでしまうかは、わかりません。つまり、最後にまともな親孝行ができるのは、今この瞬間しかないかもしれないのです。

私の場合、両親とも大きく体調を崩す前に、親孝行のために一緒に旅行へ行ったり、同居したりしました。そうすると、二人とも安心したのか、介護の期間があまり長くならずにはぐくりと亡くなりました。もしかしたらこれは私の親孝行に対する両親なりの恩返しだったのかもしれない。いずれにしても、私は親孝行の時間を確保してきたので、悔いなく両親を送り出すことができました。

このように、親孝行を自分の満足いくまでしっかりやることなどを、人間関係の完了感と私は呼びます。親孝行に限らず、子供やパートナーとの時間をしっかりと確保できないと、後になって後悔として延々と心残りになってしまう。つまり、時間が経ってから、緊急性の度合いが大きくなっていくように感じるのです。そのため、充実した人間関係を築き上げていくことは、つねに最重要事項として考えておく方が良いでしょう。

◆あなたにとって優先すべきことは？

さて、ここまで読めば、あなたも自分の人生の中で優先すべき重要事項は何かということが想像できるようになってきたかと思えます。しかし、本書を読んでいたあなたには、より具体的に1年の予定をデザインしていただきたいので、ここでは特別に、参考として私の1年間を紹介したいと思います。

まず、私は寒い時期があまり得意ではないので、1月など冬の時期には、毎年ハワイなど暖かいところへ旅行に行くことにしています。そのため、毎年1月に、次の年の1月の飛行機の予約をしています。ちなみに、私は暑い時期も苦手なので、夏は同じように毎年、北海道など涼しい所へ行く決めていきます。

次に、健康を維持することも私の中では重要なことなので、人間ドッグを受けることを習慣にしています。これは毎年、私の誕生日に妻と一緒に受けに行くことにしています。

そして、私の中でも最も重要な習慣は次の年とその先10年間のゴールを設定することです。これは毎年10月にやることにしています。なぜ10月に行っているかというと、日本の八百万の神様がこの月に出雲に集まって、今後の予定を話し合うという神話にあやかっているためです。これはもう10年以上やっている習慣なので、完全に体に染み付いてしまい、今ではやらないと気持ち悪くなるほどです。

その他、毎年開催している講座なども、優先事項として予定に入ってきます。こうした予定を立てるために、毎年かなり長い時間をかけています。しかし、1度予定が立ってしまえば、仕事の閑散期などが見えてきて、優先事項以

外のやりたいことを余暇に入れることができます。

### ◆自分のクレド（信条）を作る（誘惑に負けないための自分づくり）

さて、ここまで読めば、あなたも来年一年間の予定が出来上がって、手帳が埋まっていることと思います。しかし、いくら理想的な一年間が描けたとしても、飲み会に誘われるなどしてしまうと、人間はどうしても誘惑に負けて、予定とは違う行動を取ってしまいがちです。では、これを防ぐためにはどうすれば良いのでしょうか？

もしかしたら、こればかりは個人の我慢力次第ということになるのかもしれませんが。しかし、そうした我慢力を持つためにも、絶対に欠けてはならない条件があります。それは、信念や信条と呼ばれるものです。

この信念や信条をうまく使いこなしたのが、アメリカの父と呼ばれるベンジャミン・フランクリンです。

フランクリンは政治家としてだけでなく、事業家や、雷が電気であることを発見した科学者としても有名です。一生に与えられた時間は私たち他の人間とほとんど変わらないはずなのに、一人でこれだけの肩書きを身につけるだけ

の事を為したのです。

そのフランクリンが行なった信条を常に意識する方法が、彼の自伝にも書いてある「**23**の徳目」というものです。これは、自分の行動の羅針盤や基準となるような「**23**個の信条を書き出して、1週間に1つずつそれに従うようにする」というものです。そして、その徳目に従うことができたなら、手帳の中のその日にはチェックを付け、できなかった場合はまたその1週間をやり直すということをしていました。

私もこれと似たような形で**20**個の信条を書き出しました。ここでは特別にその**20**の信条を紹介します。



## 誘惑に負けないための20の信条リスト

---

1. 自分の本心を裏切ってはいけない
2. 大切なものを大切にないものの犠牲にしてはならない
3. 自分の意志が自由だということを忘れてはいけない
4. 人生は自分が選択した出来事の積み重ねだと自覚せねばならない
5. 道を選ぶ時、その場の欲求に任せず、  
価値観に従わなければならない
6. 自分との対話を、ないがしろにしてはならない
7. 今日の計画が終わる前に、今日を始めてはいけない
8. 限りある時間を何に充てたか、毎日振り返らなければならない
9. 大切なことに使う予定を、誘惑と入れ替えてはならない
10. 正解を探すことで、無駄に立ち止まってはいけない
11. 出来ない理由を言って、自分の怠慢を正当化してはいけない
12. これは本当にすべきことなのか？  
問うてから始めなければならない
13. 時間がないという言葉で、言い逃れをすることに慣れてはいけない
14. ただ悩んでいることの為に、命を使ってはならない
15. 決断を恐れて、保留にして、未来に送ってはいけない
16. 全ての責任を外に求める被害者になってはいけない
17. 必要以上に物わかりがいい人を演じて、  
人生を人の手に委ねてはいけない
18. コントロール出来ないものを  
コントロールしようと悩んではいけない
19. ユーモワを忘れてはいけない
20. 今、奇跡的に命があることに感謝しなければならない



私の事務所では、このリストを額に入れてトイレに飾っています。そうすると、用を足している時には嫌でもこのリストが目に入ってきます。また、私の知り合いは、こうした信条のリストを手帳に入れて、事あるごとに読み返すようにしています。そのようにして読み返すたびに、「だめだ、最近誘惑に負けている」などと、私たちは自分を律することができます。

では、ここまで読んでいただいたあなたには最後に、あなた自身の信条や信念を書いていただこうと思います。そのために用意したのが、次にある「私のクレド」の「カ条」です。先ほどの私の信条リストを参考にしたり、心に響くものがあつたら抜き出したりしながら、ぜひあなたなりの信条リストを作ってみてください。



## 私のクレド 10カ条

---

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_



誘惑に打ち勝って、重要なことを優先するのは、想像以上に難しいものです。しかし、だからこそ、自分に対する戒めとして、信条や信念を見つめ返す必要があります。ここまで読んでいただいたあなたには、ぜひあなただけのクレドを書き上げて、夢や目標に向かって一歩ずつ前進していただきたいと思います。

## あとがき

私はこれまでに様々な本を書いてきましたが、『ザ・コーチ』シリーズは中でも特に思い入れのある3冊です。

『ザ・コーチ』シリーズと、本書でお伝えしたように、自分自身との関係性をより良質にすることができれば、それが成功するための自分作りとなっていくます。だから、本書で紹介したワークを日々の習慣になるように何度も繰り返し、実践してみてください。そうすることで、それらの行動が成果という目に見える形で現実にアウトプットされるようになります。

ところで、そのようにして成功の法則を伝え続けている私も、還暦に近い歳になりました。そんな私が最近、好きになった孔子の言葉があります。「七十にして心の欲する所に従えども、矩を踰えず」という一節です。意味は、自分の思うままに生きても、道理を外さないという、達観した状態のことです。

この孔子の言葉を意識するようになって、私は90代になったら、かつて私のメンターたちがそうしてくれたように、私に教えを求めてくれる人、一人ひとりに、メンターコーチングをしようと思うようになりました。そのような立場で、一人ひとりに合った助言をしていきたいと感じています。

今後、私は、そのようなメンターコーチングができる機会をどんどん作っていくつもりです。もしかしたら、この本を読んでくれているあなたにも、コーチングをする日が来るかもしれません。その時は、本書で学んだ内容を一緒に一つ一つ実践しながら、一緒に成長の階段を楽しく登っていただけたらと思います。その日が来るまで、ぜひ本書で紹介した様々なツールを使って、セルフコーチングを試してみてください。

あなたとお会いできる日を楽しみにしています。

\*読者特典…書き込むだけで人生が変わる図解ワークブックをプレゼント

本書は、今のあなたや未来のあなたと向き合うためのワークシートや、人生のロードマップが作れるワークシート

をたくさん用意しています。

これらのワークシートはどれも、あなたの人生をより短期間で変えるために作られた特別なシートとなっております。

そのワークシートの数々を、使いやすいようにワークブックの形で一つにまとめました。

次のURL からダウンロードできるので、ぜひ印刷して手元におきながら本書を読み進めてください。

<https://1lelend.com/stemmail/kd.php?no=JqOnHShrc>

谷口貴彦 (Taniguchi Takahiko)

一般社団法人 日本スポーツコーチング協会 代表理事。

株式会社コーチセブンス 代表取締役

旅行業界・外食産業・住宅産業など、多種多様な現場を経験し、2003年にプロコーチとして独立。やる時は全身全霊で取り組む性格で、コーチの世界において最短で国内の最高峰資格と最高峰の国際資格を「発で獲得。

代表的な著書、「ザ・コーチ 最高の自分に出会える『目標の達人ノート』」プレジデント社をはじめ、8冊で累計10

万部を超えるベストセラー作家。

これまでに、会社経営者やスポーツの日本代表コーチ、起業家などのコーチをする。

人の潜在能力を発揮させるコミュニケーションの専門家として、企業研修・地方自治体、大学などで、延べ30,000人以上にコミュニケーション技術を指導。

50歳を過ぎてからゴルフの魔女に魅了される。

かきかき

かきかき