

たった1回の人生を成功させるために

人生創造力知書

(人生設計編)

(サンプル)



はじめに

本書が「人生創造力知書」と名づけているのは、皆様が「自分の人生を計画しそれに従って着実に実践し成果を上げていく方法を理解する秘訣集」であると同時に、皆様が「自分自身の人生を導いていける計画・成果集」でもあるからです。

本書の構成は以下のようになっています。

●第Ⅰ部 人生創造の意義と実現方法編

「自分の人生を自分でシナリオ（脚本）を書き、自分で演出し、自分で主演する」というスタイルを体得するには、「人生とはどういう構成要素から成っているのか」をまず理解する必要があります。

坂本式人生創造方法論では「人生のフレームワーク」で人生を6つの切り口でとらえ、自分の人生の具体的な内容を設計することをお奨めしています。

次にその内容を確実に達成するための具体的な進め方を「人生成功のV字工程法則」としてまとめました。

●第Ⅱ部 人生創造シナリオ編

人生創造のシナリオの具体的な作成方法とワークシートとサンプルを提供します。

①上記6つの切り口をに具体的に定義し実践していくための設計図を作成する方法

②自分自身の設計図を作成し実行状況を記録するワークシート

①を参考にして②に自分の人生設計図を作成して下さい。さらにこれらの設計図は実行結果を記述すると同時に、常に見直し改善していく必要があります。

●第Ⅲ部 自分価値向上編（参考資料）

人生を設計し実践していくにあたって最も重要なのは「自分価値の向上」です。特に仕事面での価値向上が重要です。

そのための能力のとらえ方や増進方法を踏まえて「自分の価値を向上させる方法」を説明します。

■ナレッジシートの活用方法

ナレッジシートの右端の欄は、各人の成長・成果を記録するものです。

以下のような記号により、定期的に自分で成長・成果を把握し記録して下さい。

- ・「徹」：徹底（どれくらい身につけているか） ×：不理解 ○：理解、◎：実践、●：体得
- ・「発」：発揮（どれくらい発揮しているか） ×：不発揮、○：稀時、◎：適時 ●：常時

目次

はじめに

第Ⅰ部 人生創造の意義と実現方法編	4
＊「人生創造の意義と実現方法」	5
＊「人生のとらえ方」	7
＊「人生のフレームワーク」	8
＊「人生成功の原理・原則」	9
＊「人生成功のV字工程法則」	11
＊「潜在意識の活用方法」	13
第Ⅱ部 人生創造シナリオ編	16
＊「人生設計の方法（自分編）」	17
＊「人生設計シート（自分編）」	18
＊「人生設計の方法（価値編）」	19
＊「人生設計シート（価値編）」	20
＊「人生設計の方法（重点編）」	21
＊「人生設計シート（重点編）」	22
＊「分野別設計の方法（能力編）」	23
＊「分野別設計シート（能力編）」	24
＊「分野別設計の方法（仕事編）」	25
＊「分野別設計シート（仕事編）」	26
＊「分野別設計の方法（家庭編）」	29
＊「分野別設計シート（家庭編）」	30
＊「分野別設計の方法（家計編）」	31
＊「分野別設計シート（家計編）」	32
＊「分野別設計の方法（趣味編）」	33
＊「分野別設計シート（趣味編）」	34
＊「分野別設計の方法（人脈編）」	35
＊「分野別設計シート（人脈編）」	36
＊「分野別設計の方法（貢献編）」	37
＊「分野別設計シート（貢献編）」	38
＊「分野別設計の方法（健康編）」	39
＊「分野別設計シート（健康編）」	40
第Ⅲ部 自分価値向上編（参考資料）	42
＊「人間の構成要素」	43
＊「能力向上のフレームワーク」	45
＊「人材育成の成功プロセス」	46
＊「自分の価値を向上させる方法」	47

第Ⅰ部 人生創造の意義と実現方法編



人生創造の意義と実現方法

分類	原理・原則	解説・例	徹	発
はじめに		<ul style="list-style-type: none"> 本資料は、自分の人生を主体的に創造することの意義と実現方法を総論としてまとめたものです。 利用者諸氏におかれましては、これをよく理解して第Ⅱ部以降を活用して下さい。 		
人生は思うようになるのか ならないのか	人生は思うようにならないのだろうか	<ul style="list-style-type: none"> 利用者の皆様は、性別・年齢・職業等いろいろで、また考え方や経験も種々あることでしょう。 今までの人生を振り返って、「自分の思うように生きてきた」と自信を持って言い切れる方がどれくらいいるのでしょうか。 		
	部分的にでも思うように生きたことはあるでしょう	<ul style="list-style-type: none"> ただそうは言っても、部分的には自分の思う方向や内容を達成していることはありませんか。 その場合、「思うように生きた」ということは、「こうしたい」という「目標」がまずあり、それに向けて努力をしてきた結果が達成成果になっているのです。 		
	思いを持って生きるほうが達成感は大きい	<ul style="list-style-type: none"> いくら現在良い状態でも、自分が「こうなりたい」というものがなくなってきた場合と、「こうなりたい」というものがあつてなる場合とでは、達成感は大きく異なるはずで。 		
人生を確実に理解する	「人生とは何か」を理解する	<ul style="list-style-type: none"> では次に「人生」とは何でしょうか。人によってそのとらえ方は様々です。それを自分なりに正しくとらえることがまず必要となります。 「人生」は英語で「ライフ (l i f e)」です。ライフには同時に「生活」と「命」という意味があります。 ここでは「人生」を以下のように定義します。 ⇒「与えられた命の限りに、自分自身の価値観と独自の目標に基づいて毎日の生活の積み重ねにより成果を達成する全体の活動」 		
	人生の構成要素を理解する	<ul style="list-style-type: none"> 人生は以下の6つの切り口で構成されています。(詳細については「人生のとらえ方」を参照して下さい) ○自分共通に設定する3要素 <ul style="list-style-type: none"> ☆自分：自分を理解し磨き続ける ☆価値：人生における価値観を明確にして発揮する ☆重点：下記分野別の年代別ウェイトを設定する ○分野別に設定する3要素 (能力、仕事、家庭、家計、趣味、交際、健康、貢献等) <ul style="list-style-type: none"> ☆目標：いつどうなりたいかを想定する ☆方法：それを実現するシナリオを決める ☆行動：シナリオに沿って実行する 		
人生の幸福や成功を考える	幸福の定義を理解する	<ul style="list-style-type: none"> 「幸福」とは、自分が「幸福だ」と思うことであり、状態のことではありません。 「不幸」とは、自分が「不幸だ」と思うことです。 同じ状態でも人によって「幸福」「不幸」が違います。要するに「受け止め方」の差なのです。 		

人生の成功とは、自分の
思いに加えて、他人（第
三者）にも客観的に認め
られたものである

- ・「人生に成功する」ということを考えたときに、それは現在の状態だけを言うのではなく、自分が「こうなりたい」という思い描いた目標と比較して、それをどれくらい達成したかによるのです。
- ・それも自分だけが満足している状態は「幸福」の範囲であり、「成功」といえるには、他の人が「あの人はうまくいっている」という状態になる必要があります。

自分	他人	
	幸福	不幸
幸福	成功	—
不幸	—	失敗

- ・逆に言えば「自分が不幸だと思わなければ失敗ではない。ただし不遇な状態ではある」と言えます。

人生創造の意義と実現方法（2）

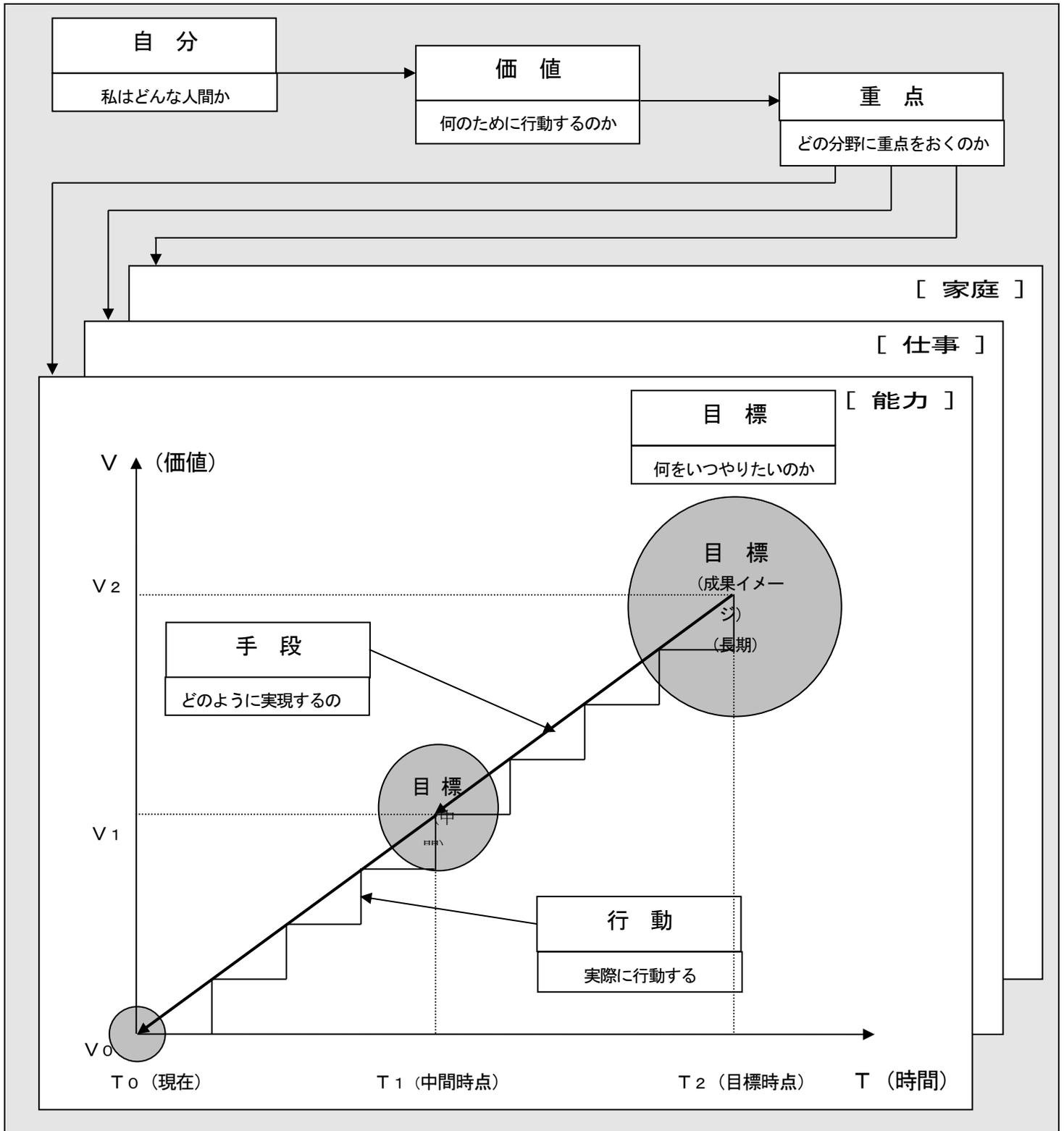
分類	原理・原則	解説・例	徹	発	
成功には手順がある	思いだけでは成功しない	<ul style="list-style-type: none"> ・ものの本等には「思いを大きくすれば成功する」と書いてあります。 ・では思いを大きくすれば成功するのでしょうか。そうではありません。 ・思いは重要ですが、成功するためには具体的な手順を踏んで着実に実行していく必要があります。 			
	成功の手順を理解する	<ul style="list-style-type: none"> ・人生において、自分の思いを着実に実行して成果を得るためには、以下のような手順を踏む必要があります。 (詳細については「人生成功のV字工程法則」を参照して下さい) ①自分の人生の価値前提を明確にする。 ②分野別の目標を決める。 ③それを達成するための設計図を書く。 ④それが実行できる準備をする。 ⑤毎日設計図を見ながら実行する。 ⑥成果を確認する。 ⑦必要に応じて見直す。 			
坂本式人生創造法則	人生のフレームワークをV字成功法則に従って完成させる法則である	<ul style="list-style-type: none"> ・それでは皆様の人生を創造する具体的な方法を伝授しましょう。 ・それを「坂本式人生創造法則」と呼びます。この法則は「人生のフレームワーク」と「人生成功のV字工程法則」を汎用成功法則とします。 ・それらを「人生計画フェーズ」と「人生達成フェーズ」に分けて具体的に創造していきます。 			
	人生創造の2つのフェーズを理解する	人生計画フェーズ	<ul style="list-style-type: none"> ・「人生設計の方法」というガイドに従って皆様自身の「人生設計シート」に人生のフレームワークの6つの要素を具体的に記述していきます。 ・これを定期的に行い、常に未来を見すえた設計内容にしていきます。 		
		人生達成フェーズ	<ul style="list-style-type: none"> ・これができたら「人生成功のV字工程法則」に従って目標達成に向けて日々具体的に実行していきます。 ・達成できたら更に上を目指します。 ・達成できない場合には、更なる努力をするか、時には設計内容を変更することも検討します。 		
	潜在意識を活用する	<ul style="list-style-type: none"> ・目標を達成するために自分の中にある偉大な力である「潜在意識」を活用する方法です。 ・「潜在意識」は、自分の背後や奥底に潜んでいて、表の自分である「顕在意識」と意思疎通することにより、「小宇宙的な威力」を発揮し、人生の様々な局面で「やりたいこと」の実現を支援してくれます。 			

人生のとらえ方

分類		原理・原則	解説・例	徹	発	
はじめに		・本資料は、人生のとらえ方を説明するものです。				
全体		6つの切り口でとらえる	<ul style="list-style-type: none"> ・人生は以下の6つの切り口で構成されている。 ○自分共通に設定する3要素 <ul style="list-style-type: none"> ☆自分 ☆目的 ☆重点 ○分野別に設定する3要素 <ul style="list-style-type: none"> ☆目標 ☆方法 ☆行動 			
自分共通に設定	自分	自分を明確にする	・「私はどんな人間か」を過去・現在・未来にわたって明確にする。			
		自分の考え方を明確にする	・自分という存在を客観的に見つめ、人生の態度を決め、人生を自分の意図する方向に進める気概を持つ。			
	価値	自分の価値観を明確にする	・自分は何に価値を認めるのかを明確にする。			
		生きる目的を具体的に設定する	<ul style="list-style-type: none"> ・「何のために活動するのか」を明確にする。 ⇒楽しく生きる、人のために生きる、自己実現をする、等 			
	重点	人生の各分野の重み付けを年代別に設定する	・上記基本方針に基づいて「いつどの分野を重点的にやるのか」という方針を立てる。これにより限られた自己資源を重点分野に集中する。			
		活動分野を設定する	・分野には「能力」「仕事」「家庭」「家計」「交際」「趣味」「友人」「貢献」等がある。			
分野別に設定	目標	何をいつどれくらいやりたいのかを設定する	・それぞれの分野で長期的なビジョンをまず設定し「何をいつやりたいのか」をビジョンに基づいて具体的に設定する。できるだけ具体的なほうが実現に結びつき易い。			
		イメージを具体的に設定する	<ul style="list-style-type: none"> ・目標を設定したら、それを具体的なイメージとしてありありと描く。 例)「家庭」における「家」の目標の例としては「まずマンションを買い入れ次に一戸建てを買う。そして投資用にワンルームマンションを3軒持つ」など 			
	手段	目標を実現するためのシナリオを作成する(設計)	・上記達成目標を具体的に実現するために、どのようにアプローチすればよいかのシナリオを作成する。			
		シナリオを実現するために必要な準備をする(開発)	・シナリオを実現するために準備すべきことを「長期的な活動」から「今日一日の活動」にまで細分化する。要するに具体的に行動計画を立案する。			
	行動	日々実践する(運用)	・上記シナリオに沿って具体的に日々考動(思考・行動)し確実に実行する。			
		実行力を磨きレベルを上げる	・この時「上手にできるか」ということは大きな課題である。いくらやる気があり計画が良くても実行力が高くなければ実現できない。			
		継続し成果につなげる	・「継続は力なり」で、とにかく自分を信じて続けることにより、目標として設定し描いた成果を得る。			

人生のフレームワーク

*



人生成功の原理・原則

分類	原理・原則	解説・例	徹	発	
はじめに	<ul style="list-style-type: none"> 本資料は、坂本善博が、自分の経験に加えて、古今東西の書籍の中で「人生の成功」に関して記述している部分を抽出・整理し原理・原則化したものです。ご自分の人生成功のためにご活用下さい。 				
共通	人生のフレームワークに沿って努力する	<ul style="list-style-type: none"> 「人生のフレームワーク」に沿って成功の秘訣を理解し、着実に実行する。 以下に人生共通に設定する「自分」「目的」「重点」と、分野別に設定する「目標」「手段」「行動」の順に紹介する 			
自分共通（1）					
自分	人生の主役になる	<ul style="list-style-type: none"> 「自分の人生は自分で創る」という考えを徹底し、主役になって振る舞う。 自分の人生のシナリオを書き、主演し、そして監督する。そういう態度が、甘えを排除し、成功に直結する人生を送ることを可能にする。 			
	能力を磨く (人間力例) 詳細は第Ⅲ部参照	人物群	<ul style="list-style-type: none"> 「生来資産」を活用する。 *容貌、体力、知力、感性、風格、誕生日、両親、親族、教育、学歴、躰、知人 		
			<ul style="list-style-type: none"> 「獲得資産」を増やす。 *職歴、地位、実績、評判、人望、資格、教養、家族、親友、収入、預金他 		
		姿勢群	<ul style="list-style-type: none"> 「対自姿勢」を確立する。 *主体性、自立性、自律性、信頼性、節制性、積極性、挑戦性、向上性、責任性 		
			<ul style="list-style-type: none"> 「対他姿勢」を確立する。 *協調性、社交性、組織性、社会性、包容性、寛容性、謙虚性、謙讓性、礼儀性 		
	思考群	<ul style="list-style-type: none"> 「技術能力」を磨く。 *情報力、収集力、整理力、調査力、文書力、学習力、言語力、語学力、専門力 			
		<ul style="list-style-type: none"> 「概念能力」を磨く。 *理念力、構想力、問題力、課題力、分析力、創造力、企画力、論理力、先見力 			
	行動群	<ul style="list-style-type: none"> 「対人能力」を磨く。 *指導力、育成力、求心力、表現力、傾聴力、交渉力、説得力、人脈力、政治力 			
		<ul style="list-style-type: none"> 「実行能力」を磨く。 *実行力、判断力、決断力、解決力、集中力、精神力、忍耐力、計画力、段取り力 			
	ありのままの自分を見つめる	<ul style="list-style-type: none"> 自分自身をありのままに見る。心構えや態度や能力を客観的に評価し、成長の跡や問題点を明確にする。そして今後の努力項目を洗い出す。 			
なりたい自分を想像し努力する	<ul style="list-style-type: none"> 5年後、10年後、20年後、さらには最終的になりたい自分を想像し、それをイメージとして具体化する。 そのイメージと現在の自分とのギャップを認識し、その差を今日1日だけ埋める。 				
自分に克つ	<ul style="list-style-type: none"> 人生は自分との闘いでもある。自分の弱さや甘えに負けず、信念を持って自分の目指すものを達成する強さが必要である。 				
価値	生きる目的を決める	<ul style="list-style-type: none"> 人生を生きる目的を決める。例を示す。 ・楽しく生きる。 ・経済・社会に「〇〇分野」で貢献する。 			
	大事にしたい価値観を決める	<ul style="list-style-type: none"> 人生を送るにあたって大事にしたい自分の価値観を決める。例を示す。 ・相手の問題解決が自分の役割と認識しあらゆる手法を駆使して解決する。 ・時間の本質を見抜き最大限に活用する。 			
	自分の人生の理念を持つ	<ul style="list-style-type: none"> 自分の人生の理念を持つ。例を示す。 ・対自分：自分の可能性や能力を信じて思う方向に行動する。 ・対仕事：前向きに取り組み確実に成果を上げる。 			
	自分の行動指針を持つ	<ul style="list-style-type: none"> 自分の行動指針を持つ。例を示す。 ・自分の仕事に使命感を持つ。 ・仕事のプロとして誇りを持って行動する。 ・あふれんばかりの情熱を持って取り組む。 			
	信念を持つ	<ul style="list-style-type: none"> 揺るぎない信念が自分の価値を「力」に変える。 ・信念は、自分の限界をブチ破り新しい自信となって自分を挑戦する人間に変える。 			
	天命発想を持つ	<ul style="list-style-type: none"> 唯一人の人間として、自分にしかできないことを成し遂げるために、自分がこの世でなすべきことを「天命」もしくは「天職」として見つける。 			

人生成功の原理・原則（２）

分類	原理・原則	解説・例	徹	発
自分共通（２）				
重点	予め計画を立てる	・人生90年時代を迎えて、20代、30代、・・・、70代と重点を置くテーマを決めておき「やりたいことをいつやるか」といいの計画しておく。		
	時期を見極める	・「今は何をやる時なのか」を見極める。 ・と同時に平行して行うべきテーマとの重み付けをする。		
	集中して行動する	・時が来たら、集中的に行動し着実に成果を出すようにする。 ・「あることに集中する」ということは「他のことをやる時間が減る」ということであるので、時間が減ったテーマに問題が出ないように注意する。		
分野別				
目標	願望を持つ	・夢を見るだけでなく、具体的な願望を持つ必要がある。「何がしたいのか」を決めることが、目標達成の第一歩である。強烈な願望は必ず実現する。		
	想像力を持つ	・目標を具体的に表現するためにも想像力の力が大きい。想像力は心のひらめきを自分にも協力者にも明確に見せてくれ、実現のために支援する。 ・想像力には、改良的想像力と独自の想像力とがあり、訓練によって同時にその機能を効果的に発揮させることができる。		
	潜在意識を活用する	・想像した目標をより確実に実現するためには「潜在意識」を自由自在に使いこなす力を着実に身につけるようにする。そうすれば人生や事業を成功させてくれる根源的な情報をいつでも引き出せるようになり勇気や決断力を与えてくれる。		
手段	計画を具体化する	・目標を実現するためには、具体的な計画を立案する必要がある。段取りが重要だからである。計画の中には、組織や資金、さらには時間等を盛り込んでおく。		
	協力者を作る	・協力者の力を借りるようにする。そうすれば最適な仕事を掴むこともできるし、リーダーになることもできる。そして驚くほど短期間に目標を達成できる。		
	方法論・技法を身につける	・思考や行動において、自己流でやるのではなく、理論と実績に裏付けられた方法論や技法を身につけるようにする。		
行動	情熱を持つ	・情熱を持つことが、成功の原動力になる。何事にも情熱を感じながら行動することで、無限の可能性を引き出すことができ、大きな夢も実現できる。 ・人生にせよ、仕事にせよ、情熱が自然に湧いてくるのを待つのではなく、自分自身で情熱の対象を作り出し、没頭していく必要がある。		
	成功体験を積み重ねる	・うまくいった経験には自信を持ち、次のステップに進む。どんな小さな成功でも蓄積することで大きなプラスとなる。特に勝ち癖や運、無意識の積極思考などは経験によってしか蓄積されないものである。		
	プラス思考を持つ	・物事には必ず2面がある。よい方向で発想すれば希望が湧き、悪い方向で考えれば悲観的になる。よい方向でとらえることによって前向きなアイデアと行動力が湧き、成功に近づく。		
	タイミングを活かす	・物事を成し遂げるには、タイミングが重要である。 ・タイミングを活かすには、次の3つの力が必要である。 ※時が来るまで待つ力 ※時を見極める力 ※時が来たら行動する力		
	小事を大事にする	・小さな事を疎かにすることは大きな事を成すにあたって足元をすくわれかねない。何事にも心してあたるように心掛ける。		
	運を自分で変える	・ワンランク上の視点から物事を見て、たえず生成変化の中に規則性やチャンスを見出す。これにより自分の位置が分かり運の流れの操作が可能になる。 ・不運はチャンスである。何がしかなかったのか分析し、不屈の精神ではい上がることによって、いつしか好転し、過去の逆境に感謝するようになる。		
	知識を知恵にする	・自分の経験やノウハウといった暗黙知を形式知化して見えるようにする。と同時に他人の経験やノウハウも形式知化して合わせて「知識資産」として管理・共有する。 ・しかし知識を頭で理解しているだけでは成功はおぼつかない。真新しい知識をすぐ実践して活用し、良いものは反復し体得することにより、初めて知恵となる。		
	行動を持続する	・行動にあたって重要なのが「継続」である。くじけそうになったら、目標の楽しさを思い起こし、自分に克つように努力する。		

第II部 人生創造シナリオ編



人生設計の方法（自分編）

分類	原理・原則	解説・例	徹	発	
はじめに	・本資料は、「自分」を明確にするための切り口や内容をまとめたものです。				
方針	人生の主役になる	<ul style="list-style-type: none"> ・「自分の人生は自分で創る」という考えを徹底し、主役になって振る舞う。 ・自分の人生のシナリオを書き、主演し、そして監督する。そういう態度が、甘えを排除し、成功に直結する人生を送ることを可能にする。 			
	人生の価値観に従って迷いなく生きる	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の人生に取り組むに当たり、価値観を明確にする。人生のフレームワークを理解し、それをどう具体化しようとしているのかを明確にする。 			
能力の理解 （人間力例） 詳細は第Ⅲ部を参照	人物	生来資産	<ul style="list-style-type: none"> ・「生来資産」を活用する。 *容貌、体力、知力、感性、風格、両親、親族、教育、学歴、躰、知人 		
		獲得資産	<ul style="list-style-type: none"> ・「獲得資産」を増やす。 *職歴、地位、実績、評判、人望、資格、教養、家族、親友、収入、預金 		
	姿勢	対自姿勢	<ul style="list-style-type: none"> ・「対自姿勢」を確立する。 *主体性、自立性、自律性、信頼性、積極性、挑戦性、向上性、責任性 		
		対他姿勢	<ul style="list-style-type: none"> ・「対他姿勢」を確立する。 *協調性、社交性、組織性、社会性、包容性、寛容性、謙譲性、礼儀性 		
	思考	技術能力	<ul style="list-style-type: none"> ・「技術能力」を磨く。 *情報力、収集力、整理力、調査力、文書力、学習力、語学力、専門力 		
		概念能力	<ul style="list-style-type: none"> ・「概念能力」を磨く。 *理念力、構想力、問題力、分析力、創造力、企画力、論理力、先見力 		
	行動	実行能力	<ul style="list-style-type: none"> ・「実行能力」を磨く。 *実行力、判断力、決断力、解決力、集中力、精神力、忍耐力、計画力 		
		対人能力	<ul style="list-style-type: none"> ・「対人能力」を磨く。 *指導力、育成力、求心力、表現力、傾聴力、交渉力、説得力、人脈力 		
現在の自分	ありのままの自分を見つめる	<ul style="list-style-type: none"> ・自分自身をありのままに見る。心構えや態度や能力を客観的に評価し、成長の跡や問題点を明確にする。そして今後の努力項目を洗い出す。 			
将来の自分	なりたい自分を想像する	<ul style="list-style-type: none"> ・5年後、10年後、20年後になりたい自分を想像し、それをイメージとして具体化する。そしてそのイメージと現在の自分とのギャップを認識し、その差を今日1日分だけ埋めていく。 			
信念	自分に克つ	<ul style="list-style-type: none"> ・人生は自分との闘いでもある。自分の弱さや甘えに負けず、信念を持って自分の目指すものを達成する強さが必要である。 			
実現方法	設計	確立された自分のイメージを持つ	<ul style="list-style-type: none"> ・未来の自分や状態を設定するにあたっては、「もうできている」という完成形のイメージを想像する。 		
		イメージの内容を明確にする	<ul style="list-style-type: none"> ・そのイメージは、具体的であればあるほどよく、映画のように動画で音付きであれば効果的である。 		
		潜在意識に植えつける	<ul style="list-style-type: none"> ・そのイメージを自分の潜在意識に植えつける。 ・毎日同じ内容を寝床の中でまどろみの状態で繰り返し伝える。 		
	開発	それを実現すべく自分を磨く	<ul style="list-style-type: none"> ・上記イメージの自分になるには、現在とのギャップを測り、それを埋めるように計画的に努力する。いくら設計図が立派でも、今日1日で作ることはそれほど大きくない。 		

	人間力を磨く	<ul style="list-style-type: none"> ・上記イメージを人間力の「姿勢」「思考」「行動」の構成要素に分解して具体的に鍛える必要がある。 ・これらは能力の3要素である「マインド」「スキル」「ナレッジ」を仕事の中で磨くことにより大半は磨かれる。 →詳細は「分野別設計の方法（能力編）」を参照。 		
運用	身に付けた能力を発揮する	・人間力や能力を身に付けて成長しても、それを日常の場で発揮して成果を出す必要がある。		
	日々の努力を習慣化する	・上記能力の発揮を意識しなくてもできるくらいに習慣化し日常化する。		
	自分に克つ	・人生は自分との闘いでもある。自分の弱さや甘えに負けず、信念を持って自分の目指すものを達成する強さが必要である。		

人生設計シート（自分編）

分類	原理・原則	解説・例								*
人物：生来資産										
属 性	自分の属性を管理する	氏名		身長		容貌		知力		
		性別		体重		体質		感性		
		誕生日		血液型		体力		風格		
家 系	自分の家系を管理する	両親								
		親族								
		家風								
		教育								
経 歴	過去の経歴を管理する	小学校								
		中学校								
		高校								
		大学								
		職業1								
		職業2								
職業3										
人物：獲得資産										
社会的属性の 目 標	社会的属性の現在を管理 し未来の目標を作る	現在（2021年）				将来（2026年）				
		所属				所属				
		地位				地位				
		評価				評価				
		資格				資格				
		人脈				人脈				
		家族				家族				
		親友				親友				
		年収				年収				
		預貯金				預貯金				
		株式				株式				
		不動産				不動産				
		会員権				会員権				
その他				その他						
姿勢・思考・行動										
左（現状） ：2021 → 右（目標） ：2026	姿勢	対自姿勢	主体性：○→●、 積極性：○→●	自立性：○→◎、 挑戦性：○→○	自律性：△→○、 向上性：○→◎	信頼性：○→◎、 責任性：○→◎				
		対他姿勢	協調性：○→◎、 包容性：○→◎	社交性：△→△、 寛容性：○→○	組織性：△→△、 謙讓性：△→○	社会性：△→○、 礼儀性：△→○				
右表は例示 ×：無理解 △：少し ○：まあまあ ◎：かなり ●：最高	思考	技術能力	情報力：△→○、 文書力：○→◎	収集力：△→○、 学習力：○→◎	整理力：×→△、 語学力：×→△	調査力：×→△、 専門力：○→◎				
		概念能力	理念力：◎→●、 創造力：○→◎	構想力：◎→◎、 企画力：○→◎	問題力：○→◎、 論理力：◎→●	分析力：△→○、 先見力：○→◎				
	行動	対人能力	指導力：○→◎、 傾聴力：△→◎	育成力：○→◎、 交渉力：△→◎	求心力：△→◎、 説得力：○→◎	表現力：◎→◎、 人脈力：○→◎				
		実行能力	実行力：○→◎、 集中力：○→◎	判断力：○→◎、 精神力：◎→◎	決断力：○→○、 忍耐力：○→◎	解決力：◎→◎、 計画力：◎→◎				

人生設計の方法（価値編）

分類	原理・原則	解説・例	徹	発
はじめに	<ul style="list-style-type: none"> ・本資料は、自分の人生の「価値前提」を明確にするための内容をまとめたものです。 ・本ページにサンプルを提示しますので、次ページに自分の内容を記入してください。 			
目的	生きる目的を決める	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の人生の目的を決めます。 ・例を示します。 <ul style="list-style-type: none"> ○楽しく生きる。 ○経済・社会に「〇〇分野」で貢献する。 ○会社の事業を発展させ持続させる。 ○出会った人々にできるだけ貢献をする。 ○自分を成長させ高めることによりその方法を後進に伝授する。 ○家族を幸せにして全員が有意義な人生を送れる基盤を作る。 		
価値観	大事にしたい価値観を決める	<ul style="list-style-type: none"> ・大事にしたい価値観を明確にします。 ・例を示します。 <ul style="list-style-type: none"> ○自分にしかできない成果やプロセスを創造する。 ○世界の知的なムダを無くし皆が賢く生きられるように援助する。 ○自分が気付き創り上げたものを現世や後世に惜しみなく提供する。 ○相手の問題解決が自分の役割と認識しあらゆる手法を駆使して解決する。 ○時間の本質を見抜き最大限に活用する。 ○死ぬときいつでも「ああ面白かった！」と言えるように毎日を充実させる。 		
理念	自分の人生の理念を持つ	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の人生への取組み姿勢である理念をまとめます。 ・例を示します。 <ul style="list-style-type: none"> ○対自分：自分の可能性や能力を信じて思う方向に行動する。 ○対顧客：個人や企業の成功や発展のために全力を挙げて支援する。 ○対商品：新しい役立つ技術や商品を開発する。 ○対仕事：前向きに取り組み確実に成果を上げる。 ○対社会：多くの人が頼りにし寄ってきてくれるようになる。 		
行動指針	自分の行動指針を持つ	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の行動指針を・例を示します。 ・例を示します。 <ul style="list-style-type: none"> ○自分の仕事に使命感を持つ。 ○仕事のプロとして誇りを持って行動する。 ○あふれんばかりの情熱を持って取り組む。 ○いつでも自分が主体になって行動する。 ○世界一の成果やスタイルを目指し達成する。 ○ビジョンを明確にしてそれを信じて確実に行動する。 ○人の想像できないレベルのスピード感を持って行動する。 ○現状に満足せず常に改善・革新のためのアイデア創造をする。 ○責任感が強く最後までやり遂げる ○人間関係を重視し人脈の開拓と深耕に努める。 ○人のせいにしたり言い訳したりしない。 ○行動しても行動しなくても後悔しない。 ○人を裏切ったり陥れたりしない。 ○内部・外部の誘惑に負けず意思を貫く。 	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

ビジョン	分野別のビジョンを持つ	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のビジョンを分野別に作成します。 ・例を示します。 <ul style="list-style-type: none"> ○能力：「〇〇の分野」で第一人者になる。 ○仕事：人が想像しないテーマやレベルの成果を上げる。 ○家庭：社会生活を送っていける基盤を作る。 ○家計：社会貢献できるレベルの資産を作る。 ○健康：社会生活を楽しく前向きに送れる基盤を作る。 ○交際：真の友人と仕事の関係の知人と計画的に人脈を作り深耕する。 ○貢献：まず本業で社会貢献しさらにボランティアでも貢献する。 		
------	-------------	--	--	--

人生設計シート（価値編）

分類	原理・原則	解説・例	徹	発
目的	生きる目的を決める			
価値観	大事にしたい価値観を決める			
理念	自分の人生の理念を持つ			
行動指針	自分の行動指針を持つ			
ビジョン	分野別のビジョンを持つ			

第Ⅲ部
自分価値向上編
(参考資料)



人間の構成要素

分類	原理・原則	解説・例	徹	発																																																			
はじめに	・本資料は、能力向上にあたって、まず「人間はどのような要素から成っているのか」というテーマを理解するためのものである。																																																						
定義	人間の構成要素	・「人間は何から構成されているか」を明確にすることである。																																																					
目的	自分の現在を棚卸しする	<ul style="list-style-type: none"> 現在の自分の状態を棚卸し実態を把握する。 評価すべき内容を見逃さない。 																																																					
	今後のあるべき姿を明確にする	<ul style="list-style-type: none"> 今後のあるべき姿やなりたい姿を明確にする。 やるべきことを見逃さない。 																																																					
	あるべき姿を実現する	<ul style="list-style-type: none"> あるべき姿をイメージし着実に実現する。 進捗状況を客観的に把握する。 																																																					
構成要素	「顕在意識層」「潜在意識層」「身体層」「魂層」から構成される	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">人間の構成要素</th> </tr> <tr> <th>階層</th> <th>テーマ</th> <th>内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="10">顕在意識層</td> <td>使命層</td> <td>使命</td> <td>・自分は何の為に生きるか</td> </tr> <tr> <td>社会層</td> <td>社会意識</td> <td>・社会人としての振舞い</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">人生層</td> <td>人生共通</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 自分（人生の主役） 価値（使命の具体化） 重点（分野別・年代別） </td> </tr> <tr> <td>分野別</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 目標（どうなりたいか） 方法（どうやるか） 実行（実際の考動） </td> </tr> <tr> <td rowspan="2">仕事層</td> <td>マインド</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 価値感 心構え </td> </tr> <tr> <td>価値前提力</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 会社（価値創造の前提） 部門 自分 </td> </tr> <tr> <td rowspan="5">価値創造力</td> <td>事業力</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 既存事業拡大力 新規事業創造力 </td> </tr> <tr> <td>業務力</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 業務遂行力 業務改革力 </td> </tr> <tr> <td>職位力</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 経営力 管理力 リーダー力 </td> </tr> <tr> <td>技法力</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 時間創造力 生産性向上力 人材育成力 イノベーション力 リスク管理力 ナレッジマネジメント力 </td> </tr> <tr> <td>基盤力</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> マネジメント力 コンピテンシー力 本質考動力 人間力 </td> </tr> <tr> <td rowspan="2">潜在意識層</td> <td>ビジョン力</td> <td>・想いを伝える力</td> </tr> <tr> <td>活用力</td> <td>・潜在意識を活用する力</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">身体層</td> <td>ボディ</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 肉体 精神 </td> </tr> <tr> <td>DNA（細胞）</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 持って生まれたDNA 活かしているDNA </td> </tr> <tr> <td rowspan="3">魂層</td> <td>マイソウル</td> <td>・自分で育てる魂</td> </tr> <tr> <td>グループソウル</td> <td>・一緒に活動する魂</td> </tr> <tr> <td>マスターソウル</td> <td>・あるべき魂を提示する魂</td> </tr> </tbody> </table>			人間の構成要素			階層	テーマ	内容	顕在意識層	使命層	使命	・自分は何の為に生きるか	社会層	社会意識	・社会人としての振舞い	人生層	人生共通	<ul style="list-style-type: none"> 自分（人生の主役） 価値（使命の具体化） 重点（分野別・年代別） 	分野別	<ul style="list-style-type: none"> 目標（どうなりたいか） 方法（どうやるか） 実行（実際の考動） 	仕事層	マインド	<ul style="list-style-type: none"> 価値感 心構え 	価値前提力	<ul style="list-style-type: none"> 会社（価値創造の前提） 部門 自分 	価値創造力	事業力	<ul style="list-style-type: none"> 既存事業拡大力 新規事業創造力 	業務力	<ul style="list-style-type: none"> 業務遂行力 業務改革力 	職位力	<ul style="list-style-type: none"> 経営力 管理力 リーダー力 	技法力	<ul style="list-style-type: none"> 時間創造力 生産性向上力 人材育成力 イノベーション力 リスク管理力 ナレッジマネジメント力 	基盤力	<ul style="list-style-type: none"> マネジメント力 コンピテンシー力 本質考動力 人間力 	潜在意識層	ビジョン力	・想いを伝える力	活用力	・潜在意識を活用する力	身体層	ボディ	<ul style="list-style-type: none"> 肉体 精神 	DNA（細胞）	<ul style="list-style-type: none"> 持って生まれたDNA 活かしているDNA 	魂層	マイソウル	・自分で育てる魂	グループソウル	・一緒に活動する魂	マスターソウル	・あるべき魂を提示する魂
人間の構成要素																																																							
階層	テーマ	内容																																																					
顕在意識層	使命層	使命	・自分は何の為に生きるか																																																				
	社会層	社会意識	・社会人としての振舞い																																																				
	人生層	人生共通	<ul style="list-style-type: none"> 自分（人生の主役） 価値（使命の具体化） 重点（分野別・年代別） 																																																				
		分野別	<ul style="list-style-type: none"> 目標（どうなりたいか） 方法（どうやるか） 実行（実際の考動） 																																																				
	仕事層	マインド	<ul style="list-style-type: none"> 価値感 心構え 																																																				
		価値前提力	<ul style="list-style-type: none"> 会社（価値創造の前提） 部門 自分 																																																				
	価値創造力	事業力	<ul style="list-style-type: none"> 既存事業拡大力 新規事業創造力 																																																				
		業務力	<ul style="list-style-type: none"> 業務遂行力 業務改革力 																																																				
		職位力	<ul style="list-style-type: none"> 経営力 管理力 リーダー力 																																																				
		技法力	<ul style="list-style-type: none"> 時間創造力 生産性向上力 人材育成力 イノベーション力 リスク管理力 ナレッジマネジメント力 																																																				
基盤力		<ul style="list-style-type: none"> マネジメント力 コンピテンシー力 本質考動力 人間力 																																																					
潜在意識層	ビジョン力	・想いを伝える力																																																					
	活用力	・潜在意識を活用する力																																																					
身体層	ボディ	<ul style="list-style-type: none"> 肉体 精神 																																																					
	DNA（細胞）	<ul style="list-style-type: none"> 持って生まれたDNA 活かしているDNA 																																																					
魂層	マイソウル	・自分で育てる魂																																																					
	グループソウル	・一緒に活動する魂																																																					
	マスターソウル	・あるべき魂を提示する魂																																																					

人間の構成要素（2）

分類	原理・原則		解説・例	徹	発	
構成要素の内容	顕在意識層		・自分が明確に意識して考動する領域			
	使命層	使命感	・自分は何のために生まれてきたのかを設定する力 ・何を成し遂げようとしているのかのテーマ			
	人生層	共通	・自分：「気分はどんな人間か」を過去・現在・未来で把握 ・価値：「自分は何に価値を認めるのか」の基準 ・重点：「いつどの分野を重点的にやるのか」という方針			
		分野別	・目標：「何をいつやりたいのか」をビジョンに基づいて設定 ・方法：「どのようにアプローチすればよいか」のシナリオ ・実行：「着実にやっていく」考動内容			
	社会層	社会意識	・社会人としての振舞い ・コンプライアンス ・社会常識			
	仕事層	共通	・マインド：仕事に対する価値感、姿勢、信条 ・スキル：思考スキル、行動スキル ・ナレッジ：業務に関するプロセス・テーマの集大成			
		価値前提力		・価値創造の前提条件を創造する力 ・価値前提を踏まえて考動する力		
		価値創造力	事業力	・既存事業拡大力 ・新規事業創造力		
			業務力	・業務遂行力 ・業務改革力		
			職位力	・経営力 ・管理力 ・リーダー力		
			技法力	・時間創造力 ・生産性向上力 ・人材育成力 ・イノベーション力 ・リスク管理力 ・ナレッジマネジメント力		
	基盤力		・マネジメント力 ・コンピテンシー力 ・本質考動力 ・人間力：姿勢、思考、行動、人物			
	潜在意識層		・自分で意識していないが自分を支援してくれる強力な存在 ・大宇宙と結びついている小宇宙			
	ビジョン力		・自分のあるべき姿をありありと描く力			
	活用力		・ビジョンを潜在意識に伝えて支援してもらう力			
	身体層		・表に現れたボディと根底のDNAから成る ・死ねば消える存在			
	ボディ	肉体	・肉体的特徴（強い、弱い）			
		精神	・精神的特徴（健全、不調）			
	DNA	生来DNA	・祖先・両親から引き継ぎ持って生まれたDNA（スタティックDNA）			
		活用DNA	・活かしているDNA（アクティブDNA） ・DNAのオン・オフの状態。オンには、自分と環境の2種類がある			
	魂層		・魂とは自分の根本を形作る基本的在り方の考動指針			
マイソウル		・自分を形作る魂で死亡すると肉体から離れた別の肉体に入る ・自分の努力で魂を磨くことができる				
グループソウル		・仲間と協同する魂群（ソウルメイト） ・潜在意識を通じて連携する				
マスターソウル		・人間のあるべき魂を導く宇宙にある高度な存在 ・ここから各自の魂は送り込まれる				

