

「早く成果を出したい」

目先のことだけを考えても成果は上がりません。何のために成果を上げるのか。生産性と効率性のバランスを考えた目標設定とスケジューリングが必要です。

- P36 ~ 41 「生産性のピラミッド (1)(2)(3)」
- P74 「仕事のミッション・ステートメント」
- P86 「目標を実現しやすくする」
- P106 「1ヶ月のプランニングでビジネスの生産性を上げる」
- P114 「一週間コンパスで重要なことを計画する (2) 刃を研ぐ」

「周囲の期待に応えたい」

あなたが周囲の期待に応えたいのはなぜでしょうか？ 結果を求める前に、あなたのニーズの「なぜ」を探すことから始めてみてください。それが自覚できたとき、現実的な目標の設定が可能になるはずです。

- P46 ~ 49 「価値観、役割、ミッション (1)(2)」
- P50 ~ 53 「価値観を導くための演習を行う (1)(2)」
- P54 「価値観を明らかにする」
- P56 「役割」
- P58 「役割を設定する」
- P60 「役割ごとの対象者と目標を考える」

「充実した毎日を送りたい」

忙しかったり、やるべきことが多いというだけでは、充実した毎日を生きているとはいえません。あなたが目指す夢に向かって、確実に前進していることが実感できる時間の使い方をすることが大切です。目標設定から日々の計画まで、しっかりとプランニングの過程を踏んでいきましょう。

- P82 「目標を考える」
- P84 「目標を作成する」
- P86 「目標を実現しやすくする」
- P88 「中間ステップを設定する」
- P96 「1ヶ月のタスクに落とし込む」
- P123 ~ 143 「5章 日々の計画」

「仕事にやり甲斐や達成感が感じられない」

あなたが主体的に行動していなければ、いくら忙しくても、また成果が上がっても、自分自身を納得させることはできません。あなたの仕事におけるゴールは何でしょう？ あなたは今の仕事でどんな貢献ができるでしょう？ それらと日々の行動をしっかりとつなぐことが大切です。

- P74 「仕事のミッション・ステートメント」
- P82 「目標を考える」
- P84 「目標を作成する」
- P86 「目標を実現しやすくする」
- P88 「中間ステップを設定する」
- P106 「1ヶ月のプランニングでビジネスの生産性を上げる」
- P114 「一週間コンパスで重要なことを計画する (2) 刃を研ぐ」

「自分らしい生き方をしたい」

あなたはあなたという人のことをどれくらい知っていますか？ あなたらしい生き方とはどんな生き方なのか、それはあなたがあなたを知ることから始まります。

- P46 ~ 49 「価値観、役割、ミッション (1)(2)」
- P50 ~ 53 「価値観を導くための演習を行う (1)(2)」
- P54 「価値観を明らかにする」
- P62 「ミッション・ステートメント」
- P64 ~ 69 「ミッションを導く質問 (1)(2)(3)」
- P70 「ミッション・ステートメントの下書き」
- P74 「仕事のミッション・ステートメント」

「大切な人たちときちんと人間関係を築きたい」

忙しさを理由に、本来、時間や気持ちをかけるべきところをおざなりにしていると、ふと気づいたときには取り返しがつかない事態になっていることも少なくありません。その人があなたにとって大切な人であるならば、日頃から少しずつあなたができることを計画の中に落とし込んでいくようにしましょう。

- P46 ~ 49 「価値観、役割、ミッション (1)(2)」
- P50 ~ 53 「価値観を導くための演習を行う (1)(2)」
- P54 「価値観を明らかにする」
- P56 「役割」
- P58 「役割を設定する」
- P60 「役割ごとの対象者と目標を考える」
- P116 「一週間コンパスで重要なことを計画する (3) 今週の役割」
- P120 「役割のバランスをとる」

価値観、役割、ミッション(1) 価値観の正体

ここに
効く

- ・あなたの行動基準を自覚する
- ・プランニングの基礎体力づくり

価値観について考える

価値観とは、あなたの人生において、いったいどういう存在なのでしょう。フランクリン・プランナー・オーガナイザーを攻略するという見地から、価値観について、もう少し掘り下げてみましょう。

価値観とは、単純に言えば「あなたがどんなことを大切に思っているか」ということです。何かを選択するとき、大きな決断をするとき、その判断のすべての源には価値観があります。それを意識しているかいないかにかかわらず、あなた自身の中にすでに確固として存在していて、あなたの選択や行動の基準となっているものです。

価値観は、間違いなくあなたの中にあるのですが、目に見えるものでも形があるものでもないだけに、意識して対峙しない限り、なかなか正体がかみません。

なぜ価値観が大切なのか

価値観に気づかないまま生きていくこともできます。しかし、価値観があなたの心から失われることは決してありません。また、きちんと自覚していないと、その場その場の気分や雰囲気によって、価値観とは異なる判断や行動を行うことになりがちです。そうすると心からの満足感や充実感を得ることができません。

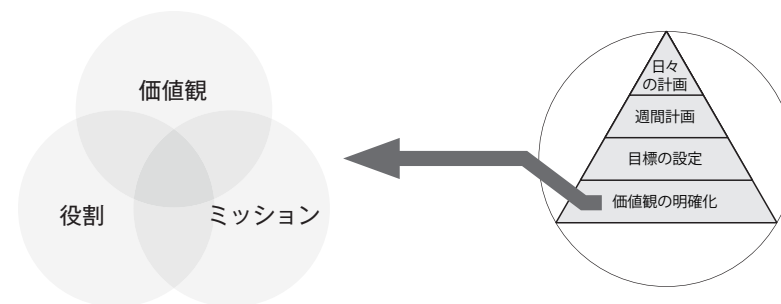
価値観をないがしろに扱って行動すればするほど、あなたは不安に囚われていきます。安定の悪い床の上に積み木の家を建てているような、何ともいえない頼りなさを感じ、内心では「本当にこのままでいいのだろうか」と思いながら、毎日を生きていくことになります。そう、あなたの心は「このままではいけない」ということをよく知っているのです。

自分の中の価値観ときっちり向かい合い、その価値観に根ざした行動を日々、積み重ねていく以外、あなたの心が真に安らぎ、充実感を覚える道はありません。

つまり、価値観とは、あなたの人生の根本を成す土台のようなもの。それゆえ、生産性のピラミッドの一番下に「価値観の明確化」が置かれているのです。

価値観は、重要なだけに厄介な存在であり、ここをしっかりと押さえなければ、いくら第4世代手帳であるフランクリン・プランナー・オーガナイザーを使ってプランニングをしても、実りある選択や計画にはなりません。あなたの目標や毎日の行動を決めていくのも、人生そのものの方向性を決定づけるのも、この価値観ですから、明確に認識できていないと、知らず知らずのうちに、軸のブレた行動をとりがちになります。

心の奥深く眠ったままでも、うとうと目覚めかけの状態でも、あなたにはあなただけの価値観があります。この機会に、心の奥底で飼い殺しにしておくのではなく、まずその存在を発見し、常に意識し、働きかけ、尊重しながら日々の選択を行うようにしてみませんか。あなたの人生がきっと生き生きと動き出すはずです。



キーワード

※価値観 → P36 ~ 41

ワンポイント

フランクリン・プランナー・オーガナイザーでは、「あなたの最も大切なこと」を明確にするために、価値観を明らかにし、人生における役割を設定、ミッション・ステートメントを作成します。

価値観を導くための演習を行う(1)

ここに
効く

- ・あなたの判断基準を知る
- ・あなたは何に影響を受けたのかを知る

価値観の明確化：価値観

ここで、あなたの「価値観」を発見する上で、役に立つと考えられるいくつかの質問をすることにしていきましょう。いろいろと思いつくことがあると思います。人生の設計図作りのポイント、つまり自分にとって「価値観」の発見は、ここからスタートします。

あなたはなぜ今の会社（学校）に入りましたか？

これまでに会った人で、ぜひもう一度会いたいと思う人は誰ですか？

あなたが一番好きな言葉は何ですか？

あなたがこれまでに読んだ一番好きな本は何ですか？

© Franklin Covey Co. • www.franklinplanner.co.jp

ここからは、あなたの価値観を導くための演習を行ってみましょう。

突然、「価値観は何ですか？」と尋ねられても、なかなかうまく答えることは難しいでしょう。そこで、価値観を導き出すための質問を用意しました。自分自身に深く問いかけ、少しずつ価値観を明確にしていくためのものですが、それぞれの質問の意図、答えるためのヒントを以下に挙げておきます。

「たまたま」とか「ここだけが入ってくれたから」と瞬間的に思う人もいるかもしれませんが、しかし、今のあなたがここにいるのは、他ならないあなた自身の選択の結果なのです。「なぜ」について、素直な気持ちでじっくり考えてみましょう。

実際に会った人、話をしたことのある人の中から挙げてください。そして、なぜその人が印象に残っているのか、もし会えたらどうしたいのかについてもよく考えてみてください。

大好きな人の名前でも、意味のない擬音語でも、普段は照れて口に出せない言葉でも、外国語でもかまいません。あなたの心を温かく（または熱く）してくれる言葉、あるいはギスギスした気持ちをリセットしてくれる言葉、思い浮かべるときについて愉快的気持ちになって笑ってしまう言葉。思い出してみてください。そしてなぜその言葉があなたに強く働きかけてくるのか、いろいろな角度から分析してみましょう。

子どもの頃に読んでワクワクさせてくれた本、続きが読みたくて徹夜してしまった本、折に触れてその本の一節やシーンを思い出す本、すでに何度も何度も読み返している本。あなたの心に最もインパクトを与えた本はどんな本でしたか？ 慌てていかにも知的な本の名前を挙げる必要はありません。ここに書かれたことはあなただけにしかわからないことなのですから。