

【本のソムリエ流】  
夢をかなえる一日一冊手帳術

～ 手帳で人生が変わった！ ～

読書普及研究所

<http://1book.biz/>

## 目 次

1	はじめに	2
2	私と手帳の出会い	4
3	私の手帳	7
4	私の手帳の中身	
(1)	表紙	9
(2)	ミッションのページ	10
(3)	将来計画（人生マップ）	16
(4)	財産分析表	18
(5)	保険一覧表	21
(6)	自分史	23
(7)	目標設定ページ	24
(8)	マスター・タスク・リストと月の予定ページ	25
(9)	毎日のページ	26
(10)	名言のページ	27
5	【本のソムリエ】の手帳の使い方	28
6	夢をかなえるちょっとしたコツ	31
7	最後に	34
8	おまけ	35

## 1. はじめに

みなさん、こんにちは！

私は、無料メールマガジン

「[1分間書評！『一日一冊：人生の智慧』](#)」発行人の  
【本のソムリエ】です。

私は、8年前から自己啓発の一環として、一日一冊本を読みながら、  
読んだ本の書評をメールマガジンで毎日発行してきました。

私のこれまでの経験については、

無料レポート「[一日一冊読みながらメルマガを毎日発行する私の方法](#)」  
無料レポート「[部下道～仕事をワクワクにする「驚き」と「感動」の仕事術](#)」

にまとめていますので、興味のある方は読んでみてください。

【注意】無料レポートをダウンロードするためには、メールアドレスを入力する必要がありますが、関係のないメルマガにも登録されてしまいますので、いつも使っているメールアドレスではなく、[yahoo メール](#)、[hotmail](#)、[gmail](#)などで取得した[フリーメールアドレス](#)で登録することを強くお勧めします。

また、私の速読法については、無料メールセミナー「[【本のソムリエ流】一日一冊読む速読術](#)」に登録していただければ、無料で私の速読法を知ることができます。

（こちらは関係のないメルマガには登録されませんので、いつも使っているメールアドレスで問題ありません。）

さて、3冊目となるこの無料レポートでは、「私の手帳」とその使い方をご紹介します。

それでは、なぜ、手帳なのでしょう？

それは、「[手帳で人生が変わる](#)」という本があるように、私も手帳で人生が変わったからです。

[この手帳](#)を使い始めた8年前とくらべて、私の生活習慣、心の持ち方、収入は劇的に変わりました。

(「[地上最強の商人](#)」の成功の巻物を読み始めたのが、手帳を使い始めたのと同じ時期ですから、私の人生が劇的に変わった原因は、[この手帳](#)と「[地上最強の商人](#)」の成功の巻物の両方かもしれません。)

実際には日々、徐々に変わっていったのだと思いますが、8年前を振り返ってみると、まったく異なった人間になってしまったような気がします。

まさに、劇的ビフォー・アフター！[手帳](#)と[成功の巻物](#)で人生が変わった！！という感じです。

手帳の使い方については、合う・合わないがあると思いますが、この無料レポートの内容を一度試していただいて、活用できる場所があればうまく取り入れていただきたいと思います。

それでは、本のソムリエの手帳を見ていきましょう！

夢をかなえる方法の一つ、それは、手帳に書くことです。  
手帳に、自分の夢を書き込むのです。(p16)

「[一冊の手帳で夢は必ずかなう](#)」熊谷正寿、かんき出版

## 2. 私の手帳との出会い

私の手帳との出会いは、「[7つの習慣](#)」という本との出会いに始まります。

それまで私は、年末に取引先が持ってくる黒い手帳を使用していました。その手帳でスケジュールを管理し、議事録などのメモは、別のノートに記録していたのです。それで、特に不便は感じませんでした。

しかし、33歳のときに「[7つの習慣](#)」を読んで、私は変わりました。

「[7つの習慣](#)」とは、

- 「主体性を発揮する」
- 「目的を持って始める」
- 「重要事項を優先する」
- 「Win-Win を考える」
- 「理解してから理解される」
- 「相乗効果を発揮する」
- 「刃を研ぐ」

から構成されますが、それまで自分の価値観、ミッションなど考えたことのない私は、愕然としました。

つまり、それまでの私は、一生懸命仕事をしていましたが、どちらかといえば、「自分を認めてほしい」「自分を評価してほしい」という気持ちで仕事をしていたのでした。

「[7つの習慣](#)」を読んで私は（ **他人の人生を生きる** ）のではなく、（ **自分の人生を生きる** ） ことができることを知りました。

私は、自分のミッション、価値観を書き、それに合った目標を設定し、行動しはじめました。他人の評価ではなく、自分の価値観に従って生きることになったのです。

私は、こんなにも自分の考え方を変える本が存在することに驚き、それから更に読書に励むようになりました。

このように、「[7つの習慣](#)」に非常に感銘を受けた私は、当然のように出版元のフランクリン・コヴィー・ジャパンが提供している手帳「[フランクリン・プランナー](#)」に興味を持ちました。

そして、35歳のときに「フランクリン・プランナー」の使い方が書いてある書籍「[TQ—心の安らぎを発見する時間管理の探究](#)」を読み、試しに、この手帳を使い始めたのです。

その頃、私はちょうど転職したばかりでしたので、新しい職場でこの手帳「[フランクリン・プランナー](#)」を次のように使ってみました。

- (1) 自分のミッションをこの手帳に書き込んだ。
- (2) 将来計画をこの手帳に書いた。
- (3) 新しい職場でわからないことをメモして、その答えを探した。
- (4) 読んだ本に書いてある「[名言](#)」をこの手帳にメモした。

(3)にあるように、私は新しい職場でわからないことを手帳にメモし、そのわからないことを調べました。

そして、勉強会を作って、そのわからないことを勉強会のテーマにして、調べた結果を参加者に周知しました。その勉強会の資料をとりまとめたものは、仕事の虎の巻（根拠集）として残すことができました。

また、(4)についても、この手帳にメモした「[名言](#)」は、メールマガジンとして、コメント付きで紹介しはじめました。

これが、5年後には、発行部数4万部のメールマガジン「[1分間書評！『一日一冊：人生の智慧』](#)」になったのです。

手帳を道具としてやってきたことが、継続しながら工夫していくことで、新しい成果を生み出していきました。

このような経験から、

**「手帳は夢を実現させる不思議な力を持っている」**

と私は確信したのです。

私が使っている手帳「[フランクリン・プランナー](#)」の使い方は、「[TQ—心の安らぎを発見する時間管理の探究](#)」に詳しく書かれてありますので、この無料レポートでは、実際に私がどのようにこの手帳を使っているのか、私だけのオリジナルの部分を中心にご紹介していきたいと思います。

では、本のソムリエの手帳を見ていきましょう！

究極の手帳とは・・・記録するだけで・・・あなたの思い通りの人生を手に入れ、毎日幸せな気持ちに包まれた生活ができるのです。(p64)

「[1日3分「夢」実現ノート](#)」岡崎太郎，フォレスト出版

### 3. 私の手帳

#### (1) バインダーの購入

これが私の手帳, [フランクリン・プランナー](#)です。  
サイズはクラシックサイズで, リング径40mmです。  
厚さ6cm, 重さも2kg弱あります。

上に置いてある私の名刺と比べると大きさがわかると思います。



日本で売っているバインダーは値段が高いため, 日本のヤフー・オークションで米国製の皮革製バインダーを購入しました。

日本のクラシックサイズのバインダーでは, リング30mm径が最大なのですが, このバインダーはリング40mm径です。

30mmのリング径ではがんばっても3か月分のリフィルしか入りませんが, リング40mm径だと4か月分以上のリフィルを閉じることができるので, 30mm径よりずっと快適に使えます！！

**リングの径はできるだけ大きいものを選びましょう。**

(30mm径でもなんとかなりますよ。)



## (2) サイズ選び

私の最初の手帳は、持ち運びやすいことを重視して、一番小さなポケットサイズからはじめました。しかし、これが小さすぎて、仕事の会議などでメモを取るとすぐに書くところがいっぱいになってしまいます。それに、行間が狭く書きにくいことが気になりました。

そこで、2年目は、大きなものに変更することにしました。ちょうど、同僚がコンパクトサイズを使っていたので借りてみると、議事録用としてはもう少し大きなほうが良いような気がしました。そこで、思い切って一番大きなクラシックサイズにして、今でも使っています。

ちょっと重いのが欠点ですが、体力増強のためのウェイトと思って割り切って常に持ち歩いています。

## (3) スターターキットを買う

これから、この無料レポートの方法を試してみようとするなら、コンパクトサイズのデイリー・スターター・キット（日本語版）がお勧めです。バインダー、リフィル、説明書など必要なものは一式入っていますので、すぐに始められます。

ただ、必ずしも[フランクリン・プランナー](#)を買う必要はありません。資金的に余裕のない人は、自分で様式を作って、A4の紙に印刷して手帳を作っている人もいます。

私の場合は、自分でリフィルを作る時間をもったいないので、年間五千円くらいで「時間」を買っているというわけです。

日記に書いた夢は実現する。  
今日から書いてみよう（p35）

「[3分間日記](#)」今村 暁，かんき出版

## 4. 私の手帳の中身

私の手帳を最初のページから説明していきましょう。

### (1) 表紙



表紙のページには、「写真」やシールを貼っています。

右ページの左上の写真は、松下電器創業者の松下幸之助氏。  
その右中は、「地上最強の商人」の著者であるオグ・マンディーノ氏。  
そして、右下は、トヨタ生産方式の生みの親である大野耐一氏の写真です。  
左には、お守り文字で作ってもらった「私は成功するまでがんばりつづける」

なぜ、私はこんなに貼っているのでしょうか？

それは、「モデリング」のためです。「モデリング」とは、自分の理想の人をモデルにすること、つまり、「真似る」ということです。

私は、[松下幸之助](#)関係の書籍、カセット、CDはほとんど目を通しています。  
[オグ・マンディーノ](#)の書籍も、すべて読みました。  
大野耐一氏が作り上げた[トヨタ生産方式](#)関係の本も、できるだけ読んでいます。

さらに、こうして手帳の表紙に「写真」を貼っていれば、手帳を開くたびにその人の顔を見ることで、常にその人と一緒であるといった仮想体験ができるのです。

「写真」だけのおかげではないと思いますが、仕事で悩んでいると、「こんなときは、[松下幸之助](#)であればどうしたであろうか？」と考えるようになりました。

ときには、「成功するまで続けることが、成功の要諦である」「素直な気持ちで衆知を集めよう」という[松下幸之助](#)の言葉が頭をよぎり、[松下幸之助](#)が助言してくれているような気分になることもあります。

いずれにしろ、自分が理想とする人を徹底的に調べたり、存命中の人であれば、直接会って面談してみたりするなどして、自分のメンターを見つけてみてはどうでしょうか。

そうすれば、メンターがあなたを導いてくれるはずです。

- ・非常に成功している人物で自分が共鳴できる誰かを見つけることだね。  
そしてこれから二年間、その人物から学ぶことだよ。  
成功者から学ぶことなく大成功を収めた人はいないからね。  
(マーク・ビクター・ハンセン) (p120)

「[史上最高のセミナー](#)」ジム・ローン他、きこ書房



この「[地上最強の商人](#)」の成功の巻物とは、毎日、朝と昼に黙読し、夜には巻物を声に出して読むというプログラムです。

一つの巻物を5週間、それを10の巻物について続けていくことで、50週間、約1年間で、そこに書かれてある成功法則を自分のものとする人格形成プログラムです。

読むことに何の意味があるのか？と思われると思いますが、基本的な成功者の心の持ち方を繰り返し読むことで、そうした考え方を当たり前のこととして潜在意識に浸透させる効果があるのです。

なぜ私とその効果を確信するのかといえば、私はこれまでに4回、一年後の年収を書いたメモを書きましたが、**最初の3回はその数字をクリアしたからです。**

ただし、4回目はもう少しで数字に届きませんでした。4回目は欲張りすぎたのかもしれませんが。

私は、現在も成功の巻物を読み続けています。  
それは、これまでの実績もありますが、この巻物の内容をもっと潜在意識に当たり前のこととして、定着させたいからです。

この「[地上最強の商人](#)」というプログラムは、合う、合わない人がいると思いますが、成功の巻物を読み続けたことで、劇的に人生が変わったという読者のメールだけでも10を超えていますので、少なからず効果があるはずですよ。

朝起きるとすぐに軽い体操をして身体をほぐし、深呼吸しながら次の言葉を三唱するのです。

「今日も一日素晴らしい日になるぞ！」

「お父さん、お母さん、ありがとうございます！」

「私の未来はどんどん開けていく！」(p54)

「[よく「遊ぶ人」ほど成功できる](#)」佐藤 富雄、フォレスト出版

### ③価値観

私は自分の価値観を考えるときに、アメリカの父、ベンジャミン・フランクリンの13の徳を参考にしました。

13の徳とは、「節制」「沈黙」「規律」「決断」「節約」「勤勉」「誠実」「正義」「中庸」「清潔」「平静」「純潔」「謙譲」ですが、あまりに多いので、私は次の10の価値観に集約しました。

**感謝**：生きていることに感謝し、笑顔で生活する。

**計画**：毎日、人生の目標について考える。

**言葉**：K氏のように語る。

**勤勉**：準備し、実行し、反省する。

**行動**：まず、やってみる。

**人知**：人に会い、声をかけ、人を知る。

**整理**：整理・整頓し、清潔な身だしなみに努める。

**素直**：現実を直視し、逃げない。

**質素**：悩んだら、買わない、飲まない、食わない。

**正座**：骨盤を立て、息を吐き、肩を下げる。

### ④七つの父母の祈り

私の実家の壁に貼ってありましたので、私もこれで子どもを育てようと思い、手帳に書いたものです。家の壁にも、印刷して貼ってあります。

- ・子供達に宿る善性を信じこれをひき出し伸ばし育てます。
- ・どの子の個性も尊重しこの世に生まれた使命を生かします。
- ・よい習慣を行い続けて正しいしつけをいたします。
- ・問題の子は心の病気、実は優秀児の仮の姿と観方を一転します。
- ・私が変われば子供が変わる。まず真っ先に明るい家庭をつくります。
- ・いつもニコニコやさしい言葉、認めてほめてたたえます。
- ・花咲くことを疑わず、信じて気長に育てます。

## ⑤家訓

家訓は自分で勝手に作ってしまいました。

できれば、最終的には家族のミッションステートメントのような形で、家族の総意を集めて作り直したいと考えています。

- ・ 法を犯さぬこと。
- ・ 社会に貢献すること。
- ・ 人生を楽しむこと。

「じゃあ君は、一家の主人やな」「はい、そうです」  
「主人といえば、家庭の経営者やな。経営者なら、夢を語り、方針を示さないかと思うんやが、君は奥さんやお子さんに、“五年後の岩井家、十年後の岩井家をこうしよう”ということをちゃんと言うて、協力を求めているんやろうな」(松下幸之助)

「[そう考えると楽ですねー松下幸之助との日々](#)」岩井 虔，PHP研究所

## ⑥やりたいこと100

「[人生の100のリスト](#)」という本を読んでから、自分が自分の人生で達成したいことを100個書き出しました。

毎年、ミッションのページの見直しに合わせて、書き直しています。書き直すと、自分のやりたいことが整理されて気持ちがすっきりします。

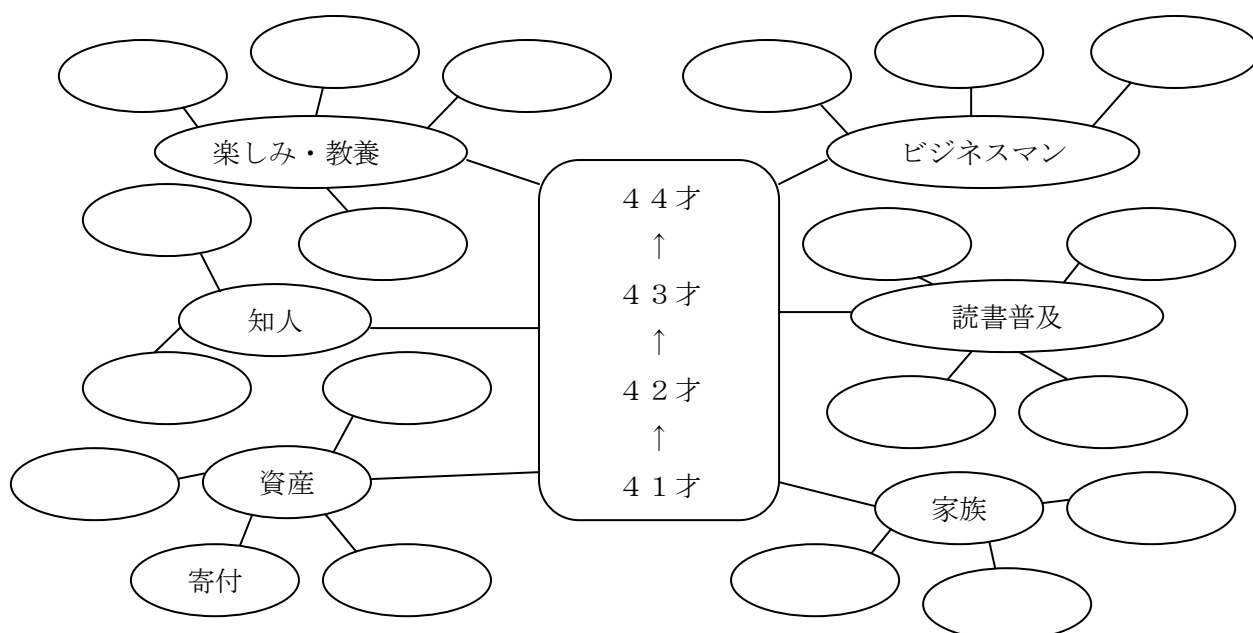
**人生のリストを100以上書くと、隠れた自分の欲求が表れてくる**という人もいますので、どんどん追加していきましょう。

### ⑦ 3年後のマインドマップ

私は今41歳ですので、3年後の44歳の私をイメージしたマインドマップを書いています。

3年後の自分を中心に、「ビジネスマン」「読書普及」「家族」「資産」「知人」「楽しみ・教養」のテーマ別に、思いついたことを書き込んでいます。

テーマは自分で考えてみてくださいね。



マインドマップを書くときは、**リラックスした状態で自分が1年後、2年後、3年後と時間をさかのぼって行く**ようなイメージを持つと良いようです。

また、マインドマップは自分の手で書くことが大切だと思っています。  
手で書くことで、頭に残りやすくなります。



### (3) 将来計画（人生マップ）

次は、将来計画（人生マップ）です。

このエクセルシートは、[こちら](#)からダウンロードできます。

横軸に年（年齢）、縦軸に項目別に記載されています。

縦軸の項目は、①家族の年齢、②収入・支出（家計簿の項目別）、③資産残高、④目標、⑤イベント・旅の計画などです。

#### ①家族の年齢

まず、家族の年齢を入力していきます。その年の家族の年齢を知ること  
で、その時代の家族の状況や入学、就職、結婚などのイベントがイメージ  
できます。

## ②収入・支出

次に、過去の収入・支出を、家計簿からデータを写し、それから将来の収入・支出の予想値を入力していきます。

将来予想される大きな支出（マイホーム、車、教育、旅行など）は金額を入れて家計の収支を予想します。

## ③資産残高

その年の収入と支出の差が、資産の増加量になります。これに前年の資産残高を加えると、今年の資産残高となります。

家のローンがある人は、ローン残高を差し引いて、正味の資産残高も計算しておきましょう。

## ④目標

この表の上下に「仕事の目標」「人生の目標」「家庭の目標」という欄がありますので、家族の将来をイメージしながら、目標を書き込んでいきます。

## ⑤イベント・旅の計画

私は旅行が好きですので、訪れたい場所、国を書き込んでいます。これまでここに書いた旅の計画は、ほぼ実現していますね。

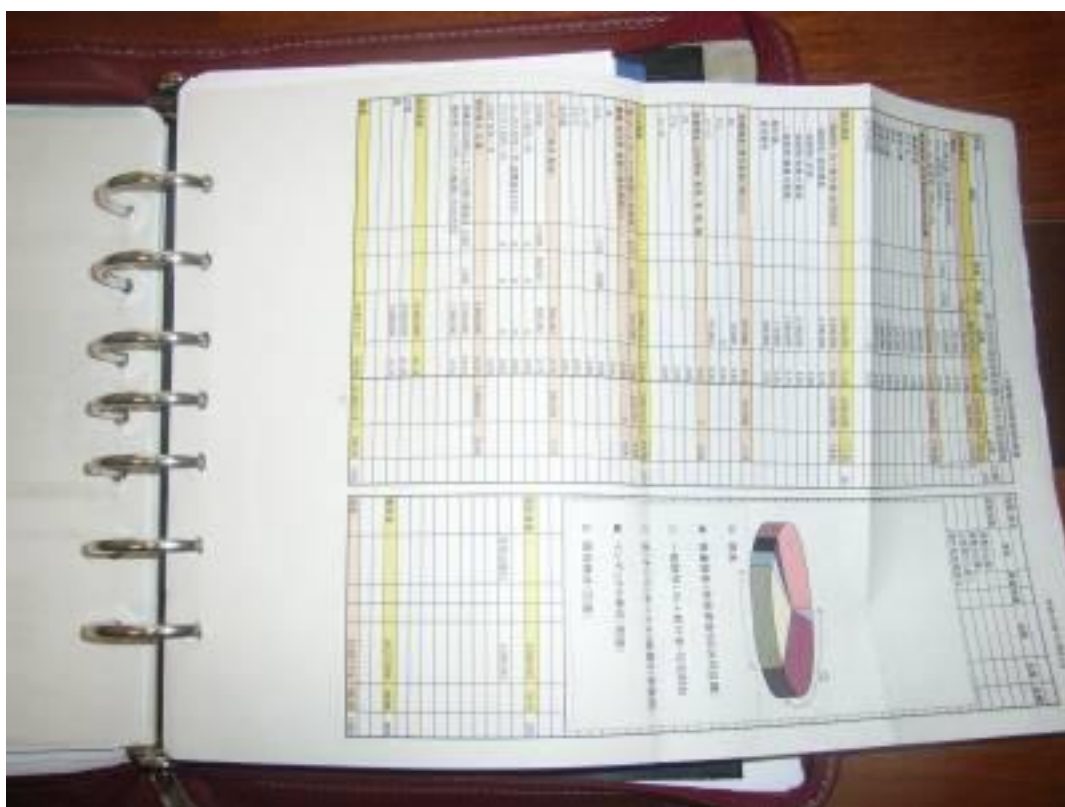
「ヨウスケ君。・・・あなたには無限の可能性があるわ。・・・  
お世辞じゃないよ、本当にそう思う。だから・・・だから、  
あなたの人生を・・・ほかの誰とも・・・違うあなたにしか  
できない・・・素晴らしい人生にして・・・欲しいの。(p172)

「[君と会えたから・・・](#)」喜多川 泰

#### (4) 財産分析表

次が財産分析表です。

現在の自分の財産配分（ポートフォリオ）を表にまとめています。  
会社でいえば貸借対照表のようなものです。



このエクセルシートは、[こちら](#)からダウンロードできます。

#### 【家計簿をつけていない人へ】

最近は数千円で[家計簿ソフト](#)を購入することができます。家計簿ソフトに入力することで、自分の全財産を把握することができます。さらに、家計簿ソフトへの入力続けることで、収入と支出の傾向を把握することができます。

貯金がない！と不安な人は、まず家計簿をつけることで、現実を直視する必要があります。どんぶり勘定から脱して、現実を知ることが、はじめの一步です。

【[家計簿](#)をつけている人へ】

家計簿で把握した自分の財産について、記載していきます。  
大きく分類すると次のとおりとなります。

流動資産	現金, 預金	負債	ローン, 借金
固定資産	すぐに換金できない定期預金など		
リスク資産	価格変動がありえる株, 債権など		
不動産	家, 土地など	剰余金	

自宅などの家賃収入を産まない不動産などは、資産にならないという考え方もありますので、不動産を除くと次のようになります。

流動資産	現金, 預金	負債	ローン, 借金
固定資産	すぐに換金できない定期預金など		
リスク資産	価格変動がありえる株, 債権など		
		剰余金	

資産の持ち方については、収入や家庭状況などによりさまざまなパターンがあると思いますが、一般に言われている「基本なお金に対する考え方」を書いておきます。

- 若者にとっては、自分自身が最高の資産である。貯蓄だけでなく、人との付き合い、読書、セミナー参加など、自分の能力開発に投資することで、最大の利回りが得られる。
- お金は使えばなくなる。収入以上に支出しないこと。

- 節約は大切であるが、収入を増やすほうがもっと効率的であり、大切である。本業でプロフェッショナルとなることを目指す。できれば、複数の収入の流れを作るように意識する。
- 流動資産については、家族が1年間、できれば2年間、生活できるだけの現金・預金を確保するのが望ましい。
- 教育、住宅、自動車など目的別の定期預金などにより、現金が必要なときに現金がないということにならないようにする。
- リスク資産は、価値が0になる可能性があることを理解し、その理解の範囲で投資する。特に株式投資は、その企業を応援するためにお金を寄付するようなものであり、株価が上がろうが下がろうが笑っているくらいの気持ちが必要。
- 余裕があれば、日本円、米ドル、ユーロに分散させることを意識する。
- ポートフォリオの比率を一定にするように調整する。
- FX（外国為替証拠金取引）などの派生商品は、基本的にギャンブルに近いものなので、リスクヘッジの目的以外には取引しない。
- 自宅はお金を生まないので資産ではないとの意見もあるが、自宅があることで「生きがい」が生まれるのも確か。購入する場合は、できるだけ頭金を準備し、月々の返済額を減らすこと。
- 不動産投資をするならば、大量の物件を徹底して調査すること。成功するためには、1000件ぐらいの物件を見る覚悟が必要。

さらに詳しく勉強したい人は、お金関係の★★★★★、★★★★☆の本を参考にしてください。

年間500万円とすれば、二年間の生活防衛資金として1000万円程度は確保しておかなくてはならないという計算になります。

「[最新版 投資戦略の発想法](#)」木村剛，講談社



保険のかけ方については、収入や家庭状況などによりさまざまなパターンがあると思いますので、自分でインターネットなど調べて、考えて、必要な保険をかけるようにします。

ここでは保険について、基本的なところだけ記載しておきます。

- 保険は、自分が死んで家族が経済的に困るというリスクを減らすことが目的であり、保険の支払いで経済的に困るのは本末転倒である。
- 必要な保険の金額は、自分が死んでから家族が安心して暮らすために必要な金額であり、年をとるごとにその金額は小さくなる。
- 保険以外に遺族年金などが支給されるので、それを差し引いて保険金額を決める。  
(必要な保険金額については、生命保険会社がサービスで試算してくれますので、気軽に頼みましょう。でも、安易に契約してはいけません。)
- 住宅ローンを組むときに団体生命保険の加入が義務付けられており、自分が死んだ場合、残金が0となるので、住宅ローンの支払いは保険でカバーする必要はない。
- 人は持ちなれないお金を持つと墮落する。必要以上に多い保険金は、残された人のためにならない。
- 医療保険は基本的に同じデータを基に計算しており、安いものは、通院限度日数が短い、毎年更新で掛け金が増えていくなどの不利な理由が必ずある。
- 保険会社が倒産すれば保障がなくなるので、財務的に安定的な会社と契約する。

- ・ 生命保険は家族の状態に応じて保険金額を決める。  
少なくとも家族が三年間は安心して生活できるだけの金額は欲しい。  
・・・独身で自分が死んでもそれほど困る人がいないのに、  
大きな生命保険に入るのは無駄なことだ。(p182)

「[お金に学ぶ 東大で教えた社会人学](#)」草間 俊介，畑村 洋太郎

## (6) 自分史

これが自分史です。



このエクセルシートを[こちら](#)でダウンロードできます。

多くの本で自分史を書くことを薦めています。  
私も、パソコンで「自分史」を書いてみました。

「自分史」を書くことで、客観的に自分の人生を見ることができ、  
**自分の人生のたな卸しができる**と思います。

- ・ 自分は何が好きなのか？
- ・ 自分はだれに影響を受けたのか？
- ・ これからどんな自分史を作っていきたいのか？

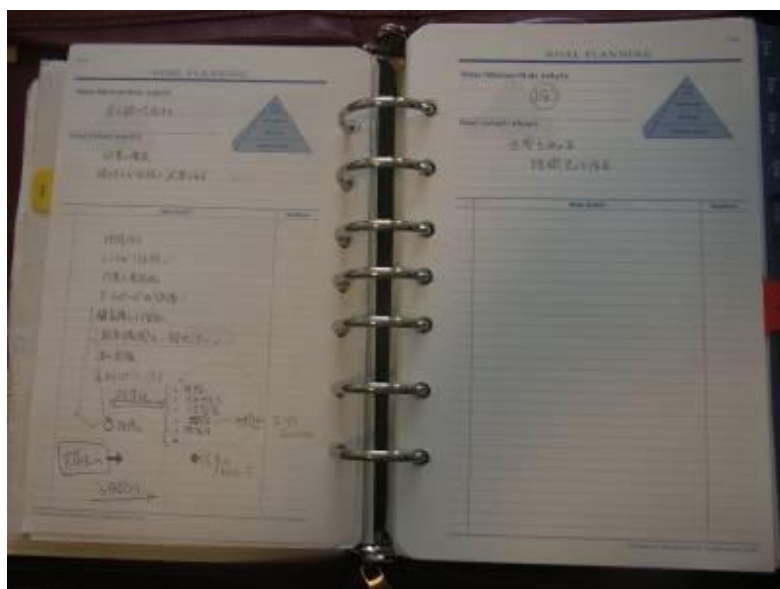
こうしたことを考えながら、書いてみましょう。



## (7) 目標設定ページ

これが目標設定ページです。

自分の役割別に、目標を作り、ステップに分けて期限を決めて実行していきます。



私は、この目標設定がなかなかできませんでした。

この様式は大枠を考えるのには良いのですが、細かい目標設定のときには私には合わないようなのです。今も時々、見直ししているだけです。

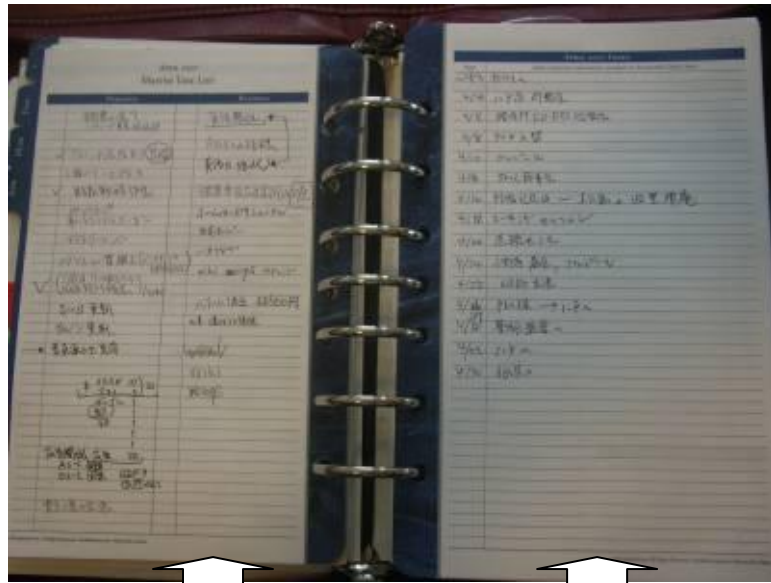
具体的な目標設定と実行計画を作るときには、原田隆史氏の「[夢を絶対に実現させる方法!](#)」に添付されているリーディング・シート使っています。

さらに、私には[コーチ](#)がいますので、先日のコーチングのセッションでは、「[夢を絶対に実現させる方法!](#)」のリーディング・シートで目標を決めて、やるべき事項を決めました。

現在の目標の一つは、読書普及活動として[メールマガジン](#)10万部を設定して[コーチ](#)と一緒に取り組んでいます。そのための活動の一つが、この無料レポートです。

## (8) マスター・タスク・リストと月間インデックス

左側が「月別のマスター・タスク・リスト（課題リスト）」、右側が「月間インデックス（目次）」です。



① 「月別のマスター・タスク・リスト」

② 「月間インデックス」

### ①月別のマスター・タスク・リスト（課題リスト）

左側の「月別のマスター・タスク・リスト」には、自分のやりたい事項、自分への宿題を「個人 (Personal)」「仕事 (Business)」に分けて記載しています。

毎日のタスクリストではカバーできない、**中長期的な課題**を書いています。不思議なことに、**ここに書いた項目は、時間はかかっても最終的には達成してしまったものが多い**ですね。

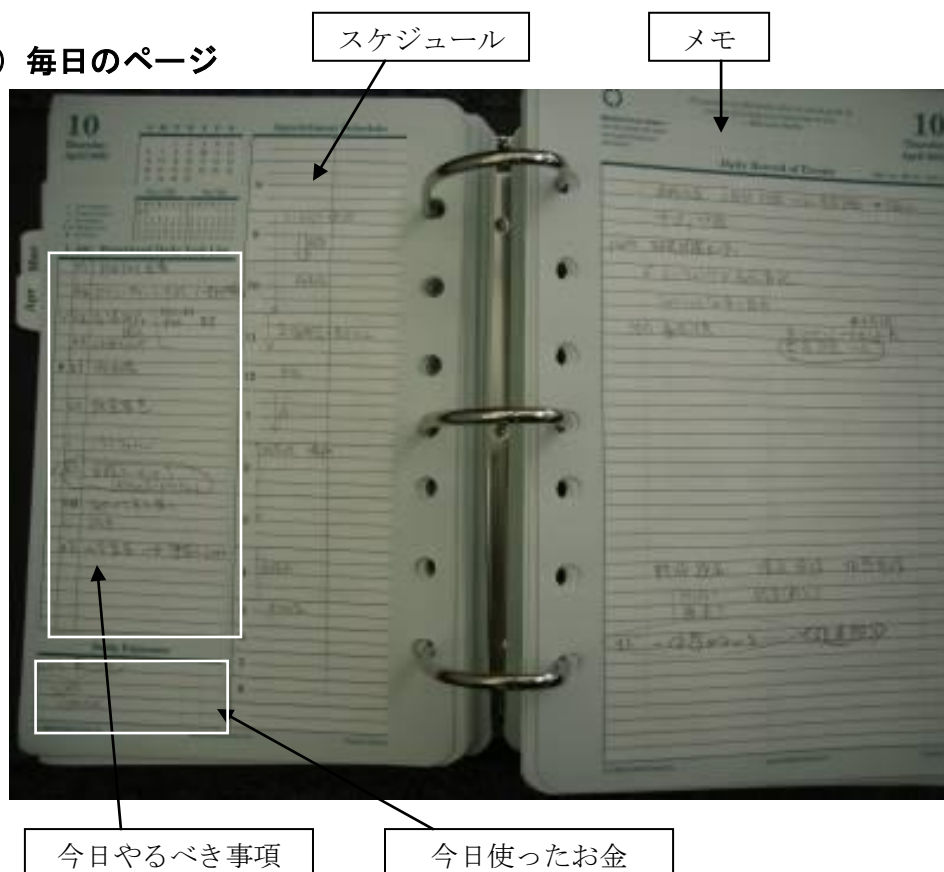
### ②月間インデックス（目次）

右側が「月間インデックス（目次）」です。

その月が終わったら、その月の日別に行事、会議、出張、旅行、会った人などを書き込んでいきます。

こうして「月間インデックス」を書くことで、その月を振り返るとともに、後で手帳を検索するときに「月間インデックス」が目次の役割を果たして、短時間で目的のページを探すことができます。

(9) 毎日のページ



毎朝、前日のページ、月の予定表、マスター・タスク・リストを見ながら、「今日やるべき事項」を書き込みます。この「書く」ということが、頭の中にやるべき事項を叩き込むのに役立っていると思います。

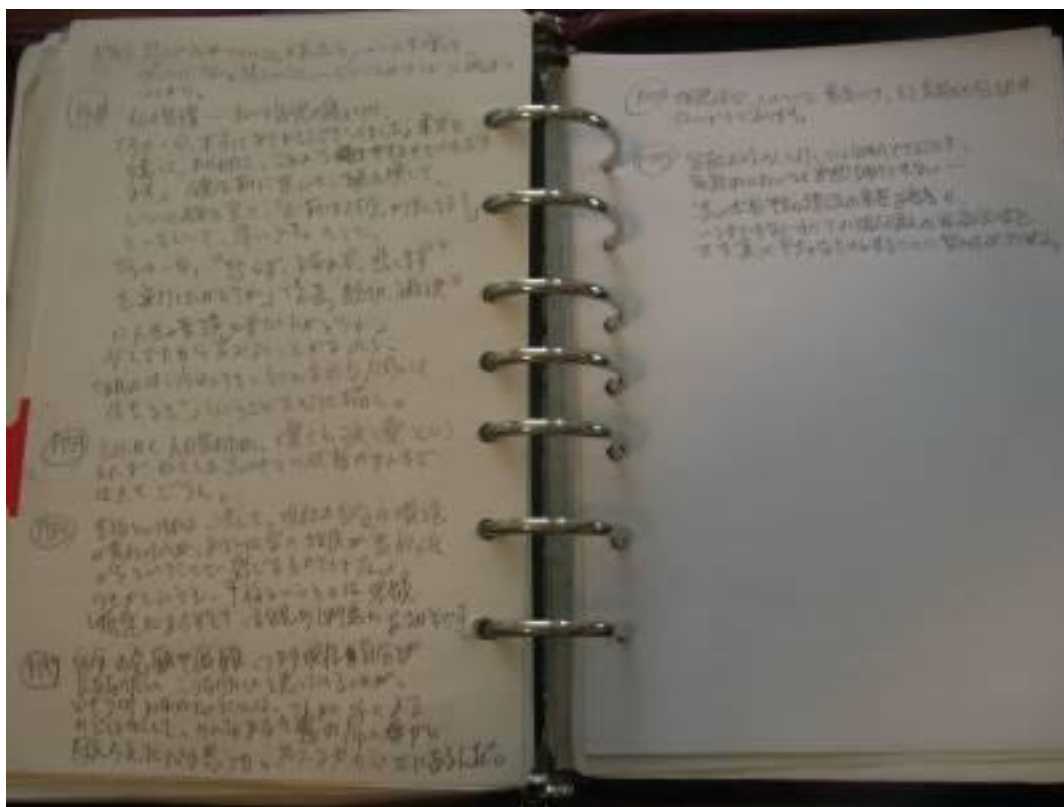
そして優先順位をつけて、その順番に処理していきます。  
**自分に自分で仕事を指示している**という感覚になりますので、仕事ははかどるのだと思います。

夢に日付を入れて、夢を現実の差を明確にし、  
その差を日数で割り、日々やるべきことをやり抜く (p3)

「[夢に日付を!](#)」 渡邊 美樹, あさ出版

## (10) 名言のページ

図書館や友人から借りた本は、書き込みや、折ったりできませんので、良い言葉を手帳の名言のページにメモしています。



最近では、書籍をほとんど購入しているので、あまり手帳にメモしていません。

## 5. 【本のソムリエ】の手帳の使い方

手帳の使い方の詳細については、「[TQ—心の安らぎを発見する時間管理の探究](#)」を読んでいただきたいと思いますので、ここでは私の日常を簡単に説明します。

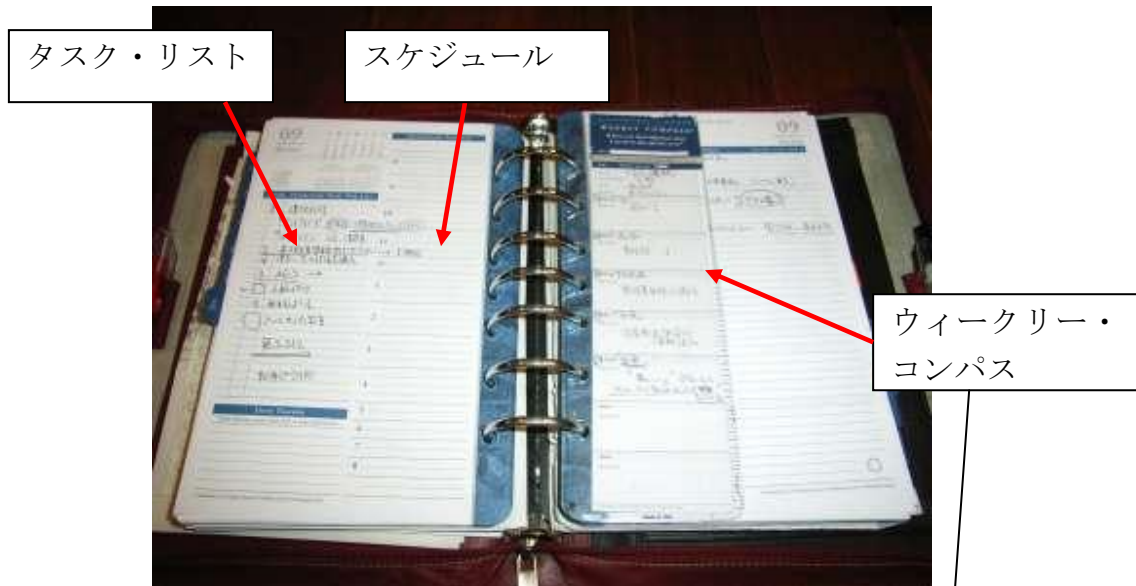
### (1) 「毎日」の作業

毎朝8時20分に会社に着くと、始業時刻まで、毎日のページ（デイリーページ）に、やるべき事項（タスクリスト）を書き込みます。

書き込む項目は、前日のタスクリストから完了していな事項を抜き出します。次に、月別のマスター・タスク・リストから、今日やれそうな項目をピックアップします。

さらに、月間予定表を見ながら、今日と前後の予定を確認し、スケジュールに書き写します。

そして、やりたい事項の優先度を考えて、優先順に番号をつけていきます。あとは順番に実行していただくだけです。



### (2) 「毎週」の作業

毎週、「刃を研ぐ項目」「自分の役割ごとの重要事項」をウィークリー・コンパスに書き込むことになっていますが、私はこれができていません。

私は習慣化できていませんが、ウィークリー・コンパスの使い方を簡単に説明しておきましょう。

### ①「刃を研ぐ」

「刃を研ぐ」とは、自分の能力を高めるということです。

この手帳では、自分の能力を高めるための項目として「肉体」「社会・情緒」「知性」「精神」の4つについて、今週、取り組むことを書き込みます。

私の場合ならば、このような感じになります。

「肉体」：23階まで階段を登る

「社会・情緒」：笑顔でいる

「知性」：セミナーに参加する

「精神」：今日を感謝する

### ②「自分の役割ごとの重要事項」

「自分の役割ごとの重要事項」は、自分の役割ごとに今週優先的に行うことを書き込みます。

私の場合ならば、このような感じになります。

「父親」：娘のピアノ発表会に参加する

「息子」：実家に電話する

「技術者」：主任技術者試験を申し込む

「市民」：無料の読書セミナーを計画する

私の場合は、毎週の計画を、日々の計画のなかで一緒に行っているようなところがあり、改まってウィークリー・コンパスを書くまでもないと感じています。

毎日の計画がマンネリ化してしまう人には、毎週、時間をとってウィークリー・コンパスを書いてみるのも、マンネリ打破の良いきっかけになるのではないのでしょうか。

### (3) 「毎月」の作業

#### ① 「月別のマスター・タスク・リスト」

新しい月に入ると、前の月の「月別のマスター・タスク・リスト」を見ながら、「月別のマスター・タスク・リスト」にやりたい事項を書き写します。

#### ② 「月間インデックス」

リフィルは、現在の月と前月、そして将来2か月分の4か月分を手帳に取り付けています。(下図)

新しい月に入ると、前月(下図では6月)のリフィルを手帳から抜き、この月の「月間インデックス(目次)」を作成します。「月間インデックス(目次)」を作成することで、その月の出来事を振り返ることができるとともに、後から手帳の内容を検索するのが容易になります。

4か月分のリフィルを手帳に入れておく

6月	7月	8月	9月
	▼ 現在		

新しい月になったら・・・

6月	7月	8月	9月	10月
		▼ 現在		

②リフィルを手帳から外して、別置きのフォルダーに保管。「月間インデックス(目次)」を作成する。

①6月、7月のマスター・タスク・リストを見ながら、8月のマスター・タスク・リストにやりたい事項を書き写す。

10月のリフィルを手帳に追加する。

## 6. 夢をかなえるちょっとしたコツ

ここでは、手帳を使う上で、私が気をつけている点をお話します。

### (1) ひとつの手帳に集約する

**全ての情報を1冊にまとめましょう。**そうすれば、なにか探しものがあったとしても、「この手帳を探せば必ずある」ということになります。

よく使う情報をどんどん手帳に貼り付けましょう。例えば、こんな感じです。

#### ①仕事の資料を縮小コピー

仕事で使う資料を縮小コピーして貼ったり、必要なデータをメモしたりしています。具体的には、非常連絡体制、座席表、住所録、設定値などです。

#### ②テーマ別のメモ

テーマ別にインデックスを付けてメモしています。インデックスとしては、「本」「人」「仕事」「店」「アイデア」などです。

良い言葉を見つけた場合は、「本」のところにメモしておきます。

レストランや居酒屋に行ったら、「店」ところに店のカードを張って、感想をメモします。飲み会・接待のためのデータベースとして使えます。



「店」のページ



## (2) 常に持ち歩き、メモする

私は仕事の関係で、A社の役員と数日間、行動を共にすることがありました。私が、驚いたのはその役員のメモ魔ぶりです。

食事をしては、レストランと食べたものをメモする。その土地の言葉をメモする。会った人についてメモする。まるで、すべてを記録しようとしているようでした。

「私は、ここまでできていない・・・」

私は、自分の未熟さを感じました。

そこで、私は、**手帳を常に持ち歩いて、メモすることにしました。**

テレビ番組を見ていて「スキューバダイビングをしたい!」と思ったら、すかさず手帳を出して「100のリスト」に追記します。

歩いているときに、仕事のアイデアが浮かんだら、手帳を出して「仕事」のインデックスのところにメモします。

上述の役員くらいメモできれば、**自分の人生を記録したことになる**のではないかと考えています。

## (3) 考える

手帳を常に持ち歩いていると、空いた時間に手帳を開いて考えることができます。

- ・ ミッションを見直す。
- ・ 自分の3年後をイメージしてみる。
- ・ そのイメージを自分が本当に望んでいるのか考える。

**手帳を使って自分の人生を考えることができる**のです。

本当に考えている人は、  
100年後を考え、50年後、10年後、5年後、1年後、1か月後、今週、  
そして今日を考えている人です。

つまり、国家、組織（会社）、自分個人の将来を考え、  
同時に、今週、今日といった現在への対処も考えているのです。

そして、**ひたすら考えて、考えて、考えたことが現実化します。**  
不思議ですね。

しかし、実際に考えて、考えて、考えることは難しいことです。  
凡人にはできません。

そこで、手帳が活躍します。

ちょっと時間があつたら、手帳に何か書いてみる。  
仕事の課題でもいいですし、家族の理想の姿でも良いのです。  
自分が死ぬ瞬間に、どう思うかを考えてみるのも良いかもしれません。

そうして、空いた時間に自分の人生を「考える」という習慣を持てるように  
なれば、考えない人とは比べ物にならない人生になっているはずで

人間はみんな、死刑囚です・・・  
刑務所で充実した生活を送るのは意外なことに  
無期懲役囚よりも死刑囚だということです。(p71)

「[大人が変わる生活指導](#)」原田 隆史

## 7. 最後に

私の手帳の使い方は、どうでしたでしょうか？

ちょっと詰め込みすぎましたが、この無料レポートの内容の中から、気に入ったものを一つでも実験してみたいと思います。

大切なのは、あなたが自分の人生や価値観について考え、計画し、行動することです。

- ・収入をいくらにするのか？
- ・どうした生活を送るのか？
- ・何を達成するのか？
- ・何の貢献をするのか？

**あなたが、すべてを決めることができるのです。**

原因がなければ、結果は生まれません。

原因を作りましょう。種を植えるのです。

種を植えれば、花が咲くように、行動が変われば、あなたの人生は変わっていくのです。

うまく手帳を利用して、

あなたの人生に成功の種をまいていただきたいと思います。

## 8. おまけ

みなさんとお別れする前に、私がホームページや名刺で使っている写真（右：スイスのマッターホルン）にまつわるお話を紹介したいと思います。



\*\*\*\*\*

マッターホルンの麓（ふもと）には、マッターホルンの頂上を目指して途中で力尽きた人たちの共同墓地があり、500人もの登山家が眠っています。

その共同墓地には、次のような石碑があるといます。

「愚かもの目には、ここに眠る人たちは死んだように見える」（p249）

「[人生が驚くほど逆転する思考法](#)」ノーマン・V・ピール

確かに、ここで亡くなった人たちの肉体は、死んだように見えます。

しかし、山頂を目指したこれらの人々の心も死んだのでしょうか？

いいえ。

私には、この山に挑戦しようとした人々の意思是、今でも生きているように感じます。

この人たちは、自分の登るべき山を見つけ、挑戦したのです。途中で力尽きたとも、彼らの魂は山を登り続けているはずです。

私たちも生きていくなかで、山の前に立つことがあるでしょう。

登ると決断すれば、頂上を極める人もいれば、  
途中で力尽きる人もいることを、私たちは知っています。

それでも、人は山に登るのです。

みなさんにも、自分の山を登っていただきたいのです。  
会社でちょっとした課題でもかまいません。  
家族との約束でもかまいません。  
趣味でもいいのです。  
何か自分の山を見つけて、登ってみましょう。

私も、自分の山を見つけて登ろうと思っています。

山頂には登ってみた人にしかわからない世界があるはずですよ。

いよいよお別れする 때가 きました。

この無料レポートを最後まで読んでくださったお礼に、  
「[地上最強の商人](#)」から一つの言葉をあなたに贈ります。

もし成功しようとする決意がかたければ、  
失敗で挫けてしまうことは決してない（p 405）

「[地上最強の商人](#)」オグ・マンディーノ

それでは、みなさんに良きことが訪れますように！

平成 24 年 4 月吉日

## <<手帳の参考資料>>

### ■ 楽天のフランクリン・プランナーのページ

[コチラ](#)で、フランクリン・プランナーの  
デイリー・スターター・キット（日本語版）を買うことができます。

### ■ 手帳のテンプレート：[ダウンロードページ](#)

[コチラ](#)のページから、  
「将来計画（人生マップ）」  
「財産分析表」  
「保険一覧表」  
「自分史」  
のテンプレートがダウンロードできます。

### ■ 参考文献

「[7つの習慣](#)」 [スティーブン・R・コヴィー](#)  
「[TQ—心の安らぎを発見する時間管理の探究](#)」 ハイラム・W. スミス  
「[地上最強の商人](#)」 [オグ・マンディーノ](#)

## <<本のソムリエの無料サービス>>

### ◆ 無料メールセミナー ◆

「[【本のソムリエ流】一日一冊読む速読術](#)」

### ◆ 無料レポート ◆

「[一日一冊読みながら、メルマガを毎日発行する私の方法](#)」  
「[部下道～仕事をワクワクにする「驚き」と「感動」の仕事術](#)」