



自分の夢・目標を考える 5ステップ

自分の夢・目標を考える5ステップ

●はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

自分の夢・目標を考える5ステップ

もくじ

● 第1章：自己紹介	4
(1) 私について.....	4
(2) なぜこの無料レポートを作成したのか？.....	5
● 第2章：第1ステップ	7
(1) マインドセットを行う.....	7
(2) アイデアダンプの進め方.....	8
● 第3章：第2ステップ アイデアダンプを行う	10
(1) あなたの夢・目標・やりたい事は何ですか？.....	10
(2) あなたの好きな事・得意な事・強みは何ですか？.....	11
(3) あなたがワクワクした事は何ですか？.....	12
(4) あなたが他の人に与える事ができるものは何ですか？.....	12
(5) あなたが応援してほしい人は誰ですか？.....	13
(6) お疲れ様でした！.....	13
● 第4章：第3ステップ グループ化する	14
(1) 同じような内容のものをまとめる.....	14
(2) グループ化の数を7つ以下に絞り込む.....	15
● 第5章：第4ステップ 各グループを一言でまとめる	16
(1) 各グループの内容を一言でまとめる.....	16
(2) グループ化の内容を確認する.....	16
(3) 完成イメージ.....	17
● 第6章：第5ステップ 肩書き（ブランド）を考える	19
(1) 自己ブランドを考える.....	19
(2) お疲れ様でした！.....	19

自分の夢・目標を考える5ステップ

●第1章:自己紹介

初めまして 宝地図ナビゲーター 植田竜一です。

まず私について自己紹介をします。

(1) 私について

私は普段は会社員です。平日は朝 8 時から夜 8 時まで会社にいます。

自分の時間の中で皆さんに夢・目標を持って生きる事の大切さを説明したり
夢・目標を持って生きるためにそれを見える化し日々意識するツール
宝地図、宝地図ムービーについて説明したり、セミナーを行ったりしています。

宝地図・宝地図ムービー公式ホームページ

<http://www.takaramap.com/>

20 年程前 自分で宝地図を作り 1 年後にほとんどそこに貼った夢が実現した
という経験があり宝地図の効果については自信を持っています。

2008 年 宝地図・宝地図ムービーの開発者 望月俊孝さんに
宝地図・宝地図ムービーの普及活動ができる宝地図ナビゲーターに
承認して頂き活動を開始しました。

私の公式ブログ

<http://ameblo.jp/takarachizu-ueda/>

宝地図ナビゲーターになってからは 正に人生が 180 度変わったというぐらい
自分の活動範囲、人脈が広がりました。

宝地図関係のセミナーも 10 回以上開催しています。

また名古屋で 100 人以上の人を集めて望月さんのセミナー・講演会を
開催したりと宝地図・宝地図ムービーの普及活動を進めています。

自分の夢・目標を考える5ステップ

望月さんセミナーの様子

<http://ameblo.jp/takarachizu-ueda/theme2-10009989932.html#main>

(2)なぜこの無料レポートを作成したのか？

色々な人にお会いして話をしていますと

夢がないんだよね～

目標が見えないです。

どうすれば自分の夢が明確になるのでしょうか？

という質問を受ける事が多いです。

でも 考えてみて下さい。

小さかった頃、小学校・中学校・高校の頃 将来こうなりたい、こんな夢を実現させたい という事を考えてワクワクしていませんでしたか？

プロスポーツ選手、お金持ち、芸能人、学校の先生・・・

それが大人になるにつれて現実の社会で色々な壁にぶつかったり色々な人の意見、特にどうせ夢は実現しないんだよ という否定的意見、を聞いているうちに何となく無難な人生を歩んで来たのではないのでしょうか？

無難な人生でも何も問題ないのですが 人生の最後の瞬間に

あの時これをしていれば・・・

私の人生とは 何だったのだろう・・・

と後悔しても遅いのです。

もう一度 自分は何がしたいのか、どうなりたいのか 時間を取って自分の夢・目標をたな卸しましょう！

自分の夢・目標を考える5ステップ

人間の脳（潜在意識と言われる場合もあります）は目標がはっきりするとそれを常に考える・意識する機能があり 目標を達成するために必要な情報をキャッチするようになります。これを 脳の自動目標達成機能と言います。

ですから 目標が明確になるとそれまで聞き流して情報が実は自分にとって非常に重要な情報だと気づき そこから行動が始まる事がよくあります。

結果として 夢・目標を意識して毎日生活する・しないでは

1年後の自分に大きな違いが生まれるのです。

1日に1メートル前進する人と 何もせずじっとしている人では

1年後365mの差ができています。

3年後は 1km以上違いますよね！

このレポートでは まず自分が何をしたいのか という夢・目標を明確にして日々 夢・目標を意識できるようになって頂くための方法を説明します。

順番に5つのステップに分けて行いますので各ステップ 時間を取って行って下さい。

これは 私のセミナーでも行っていますが 自分が気づけなかった自分が本当にやりたい事が明確になり たいへんよかった と大好評のワークですので 是非行って下さいね。

とにかく まずやってみましょう！

準備するもの：紙（A4、A3）、鉛筆、付箋（ポストイット など）

自分の夢・目標を考える5ステップ

●第2章:第1ステップ

(1)マインドセットを行う

夢・目標を書き出す・明確にするプロセスはアイデアダンプという手法とカード法という手法を使います。

最初はアイデアダンプという手法を使って自分の頭の中の考えをとにかく出し切って行きます。

そしてカード法で付箋にアイデアダンプの結果を記入しまとめて行きます。

その時重要なのがマインドセット、つまり脳の目標設定です。

このアイデアダンプを誰のために行うか？

何のために行うか？

これを明確にします。

当然 自分のためですね。

目標は 自分の心の中にしまいこんでいる夢・目標を出し切る事。

各質問についてアイデアダンプを行う前に

深呼吸をして目をつぶり

これから自分の心の中にしまいこんでいる夢・目標を明確にするために

アイデアダンプを行います

と 心の中で宣言してから第2ステップ以降のアイデアダンプを始めて下さい。

自分の夢・目標を考える5ステップ

(2) アイデアダンプの進め方

A4の紙と付箋と鉛筆、またはボールペンを準備して下さい。

第2ステップ以降の各質問に対して自分の頭の中にある考え・思いを付箋に書き出してA4の紙に貼って行きます。

5分で最低10個は書き出して下さい。

2分休みます。

そして 次の5分で同じ質問に対して書き出します。

書き出す数は これも最低10個

もっと何かあるはずだ と気持ちで書き出して下さい。

2分休みます

最後 5分でまた同じ質問に対して書き出します。

書き出す数は これも最低10個

最後に 全てを搾り出す という気持ちで書き出しましょう！

特に最初の自分のやりたい事を書き出すステップでは

今の自分という枠を超えて 自分が何でもできるとしたら…

という事をイメージして書き出しましょう。

これで ひとつの質問に対してのアイデアダンプは終了です。

合計15分で30個以上 考え・思いを書き出します。

自分の夢・目標を考える5ステップ

どうしても考え・思いが出てこない場合は仕方ありませんが
とにかく頭の中にあるものを全て出し切る というのが
アイデアダンプの目的ですので どんどん躊躇せず書き出して下さい。

今の自分ではなく 自分の心の枠を取り払って
自由な自分になってみましょう！

人には言えないような事が出てくるかもしれませんが
とにかく書き出して行ってください。

付箋に書き出す時は 後から内容がわかるように書いて行って下さい。
後から自分で書いてある内容がわかるのであれば書き方は自由です。

自分の夢・目標を考える5ステップ

●第3章:第2ステップ アイデアダンプを行う

では早速 実際のアイデアダンプを行いましょう。

それぞれの質問に対してA4の紙 1枚ずつにアイデアダンプを記入した付箋を貼って行って下さい。

(1)あなたの夢・目標・やりたい事は何ですか？

今のあなたの夢・目標・やりたい事は何ですか？

思いつくまま書き出してみましょう。

子供の頃の夢・目標も思い出してみましょう。

- ・プロ野球選手になりたい
- ・モデルになって活躍したい
- ・貯金1億円ほしい
- ・大きな家に住みたい
- ・高級車を持ちたい
- ・海外旅行をしたい

色々出てきますね。

どんな夢・目標でも結構です。

制限を付けず書き出して行きましょう。

では 3年後のあなたを想像してみてください。

3年後のあなたは どんな夢・目標を持っているでしょうか？

既に結婚して子供が生まれている、自分の好きな仕事で

バリバリ働いている、定年退職している・・・

色々状況が変わっていると思いますが その時の自分になりきって

夢・目標を書き出して行きましょう。

5分を3回で 30個以上 が目標です。

自分の夢・目標を考える5ステップ

(2)あなたの好きな事・得意な事・強みは何ですか？

次に 自分の好きな事・得意な事・強み を書き出します。

これまでの自分の人生を振り返って何をしている時が楽しかったですか？

人から 凄い と言われた事は何でしょうか？

他の人に比べて 自信があるのはどんな所でしょうか？

- ・運動が得意だ
- ・映画を見るのが好きだ
- ・リーダーシップを発揮できる
- ・友人が多い
- ・何事も最後まであきらめない

普段 なかなか考えないと思いますが自分の好きな事・得意な事・強みをうまく生かすと 夢・目標も実現しやすくなります。

思いつくまま書き出してみましよう。

これも 5分を3回で 30個以上 が目標です。

是非 たくさん書き出して下さい。

自分の夢・目標を考える5ステップ

(3)あなたがワクワクした事は何ですか？

あなたが ワクワクした事は何でしょうか？
これは少し難しいかもしれませんが 考えてみて下さい。

- ・ ニューヨークの町を歩くとワクワクした。
- ・ 高校の学園祭はワクワクした。
- ・ 自分でセミナーを開く準備をしているとワクワクした。
- ・ 自分の会いたい人に会う時はワクワクした。

ワクワクが多い人生は楽しいですね。

思いつくまま書き出してみましよう。
これも 5分を3回で 30個以上 が目標です。

(4)あなたが他の人に与える事ができるものは何ですか？

あなたの長所・資格・特技・知識・体験などで他の人に与える事ができる事は
何でしょうか？

辛い体験もそれを克服した事で他の人に与える事ができる体験になります。

あなたがこの世に生まれてきたのはあなたに役割があるからです。
何を他の人に与える事ができるか を考える事により自分の役割が
少しずつ明確になります。

思いつくまま書き出してみましよう。
これも 5分を3回で 30個以上 が目標です。

自分の夢・目標を考える5ステップ

(5)あなたが応援してほしい人は誰ですか？

あなたがこれから生きていく、夢・目標を達成して行く上で
応援してほしい人は誰ですか？

応援は金銭面かもしれませんが、物かもしれませんが、紹介かもしれませんが
アドバイスかもしれません
現実の人物でもいいですし、歴史上の人物でもいいです。
映画・ドラマ・小説の主人公でもいいです。

私たちが一人でできる事は限界があります。
大きな事を成し遂げるには 多くの人応援が必要です。

誰に応援してほしいのか？

思いつくまま書き出してみましよう。
これも 5分を3回で 30個以上 が目標です。

(6)お疲れ様でした！

以上でアイデアダンプを終了します。

10分休憩しましょう。

その後 第3ステップに移って下さい。

自分の夢・目標を考える5ステップ

●第4章:第3ステップ グルーピングする

(1)同じような内容のものをまとめる

第2ステップで自分の頭の中の情報を出し切りました。

それをグルーピングして行きます。

A3の紙に 自分にとって重要なものを抜き出し、同じような内容の付箋をグループ毎にまとめて貼り付けて行きます。

特に貼る位置はこだわりませんので 自分が書き出した内容で重要なもので 同じような内容をグルーピングしていきます。書き出した内容自体は一見違って見えるように見えても実は同じような内容のものもありますので自分なりの感覚でグルーピングして頂ければ結構です。

例えば

- ・将来プロ野球の選手になりたい
- ・何事も最後まであきらめない
- ・みんなを元気にする話をするとワクワクする

というアイデアダンプの結果があるとしましょう。

これらは一見関係ないように見えますが

絶対プロ野球選手になって ファンの人を元気にする

という夢・目標に繋がっていると考えられませんか？

このように アイデアダンプの結果を眺めながら自分の夢・目標が明確になるようにグルーピングして行きます。

自分の夢・目標を考える5ステップ

どこのグループにも入らないアイデアダンプの結果があるかもしれません。それも自分にとって夢・目標を考える材料になりますのでグルーピングをしなくても結構ですので情報は残しておいて下さい。

(2)グルーピングの数を7つ以下に絞り込む

グルーピングが たくさんできるかもしれませんがグルーピングの数が7つ以下になるようにまとめてみて下さい。

ちがうグループになっても 本質的には同じ内容のグループが存在している事がよくあります。アイデアダンプで書き出した言葉の裏側にある本質を考えながらグルーピングの数を減らして行って下さい。

一見異なる情報に見えても本質的には同じ事を言っているという情報をまとめて自分の頭の中を整理する事をここでは行っています。

グルーピングを行っていくと自分の頭の中を整理する事ができます。

自分の夢・目標を考える5ステップ

●第5章:第4ステップ 各グループを一言でまとめる

(1)各グループの内容を一言でまとめる

グルーピングが終了したら 各グループの内容を一言でまとめましょう。

夢・目標を明確化する事が目的ですので 自分の夢・目標を明確にするように文章で書いてまとめます。

- ・プロ野球の選手になってお世話になった先生・両親に恩返しをする。
- ・起業して億万長者になり そのお金で学校を作り将来世界をリードする人材を育成する。
- ・大企業の社長になり世界経済をリードし日本を再建する

ちょっと凄い事を書きましたが 自分の夢・目標を一言で文章化すると
どういう事なのか? 自分なりにじっくりくる言葉・表現で書いて下さい。

これも付箋に書いて 各グループの上に貼って下さい。

(2)グルーピングの内容を確認する

各グループの中のアイデアダンプの内容、グループを一言でまとめた結果を見ながら これが自分の頭の中の全てか? 再度確認します。

もし 追加したいアイデアダンプの内容 (グルーピングしなかったもの)、貼るグループを変えたいアイデアダンプの情報があれば変えても結構です。

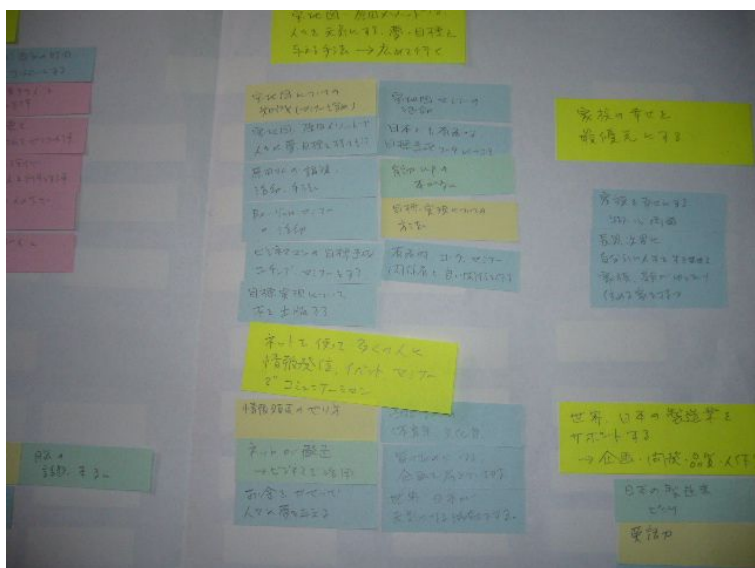
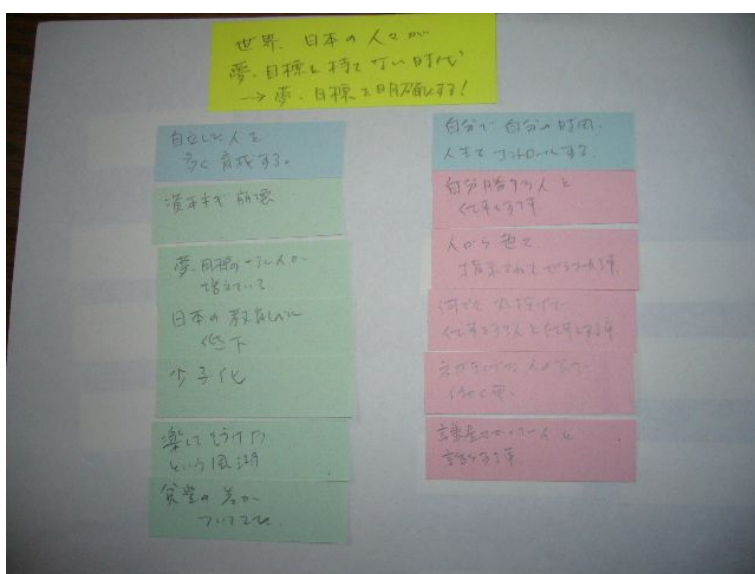
自分の夢・目標を考える5ステップ

(3)完成イメージ

ほぼ これで自分の夢・目標が明確になったのではないのでしょうか？

下の写真が完成イメージです。(私の例になります。)

大きな付箋が各グループの内容をまとめたもの、小さな付箋がアイデアダンプで書き出した内容です。



自分の夢・目標を考える5ステップ



自分の夢・目標を考える5ステップ

●第6章：第5ステップ 肩書き(ブランド)を考える

(1)自己ブランドを考える

第4ステップまでで 自分の頭の中が整理でき
夢・目標が段々明確になってきたと思います。

その夢・目標を実現させた自分をイメージして
自分の肩書き・ブランドを考えましょう。

例えば

- ・世界中で活躍し会社を元気にするビジネスマン
- ・子供も愛し自立した人間に育てる教師
- ・人々の平等な幸せを考え行動する人間

これも自由です。

自分がこれを読むと元気になる やる気が湧いてくる
毎日が楽しくなる 肩書き・ブランドを考えて下さい。

それが決まったら A3の紙の一番上に付箋に書いて貼って下さい。

(2)お疲れ様でした！

以上が自分の夢・目標を明確にする5ステップです。
是非 このまとめた紙をいつも見るようにして下さい。
自分の夢・目標を毎日確認して一日の行動を決める事が重要です。
また 文字のままでは脳に印象が残りにくいので
それぞれの夢・目標をイメージ化する事をお勧めします。

それが 宝地図 です。

自分の夢・目標を考える5ステップ

宝地図は 自分の夢・目標をイメージ化し
脳に強烈にイメージを焼き付けるツールです。

私 植田竜一も宝地図作成セミナーを開催しておりますので
是非 ご参加をお願いします。

また この夢・目標を明確にするステップをセミナー形式で
行う活動もして行きます。

夢・目標を明確にしてマップ化して整理する所まで
セミナーの中では行います。

多くの人と夢・目標を共有する事は非常に楽しい体験になります。

植田竜一のセミナーの予定については 下記アドレスに
お問い合わせをお願いします。

kintore1114@yahoo.co.jp

多くの人と 夢を共有して協力し合える仲間を作りましょう！

2009年11月16日

植田隆一

公式ブログ：<http://ameblo.jp/takarachizu-ueda/>

ホームページ：<http://www.takarachizu-ueda.com/>

メールアドレス：kintore1114@yahoo.co.jp

宝地図・宝地図ムービー公式ホームページ：<http://www.takaramap.com/>

ミクシィ：http://mixi.jp/show_friend.pl?id=17344213



自分の夢・目標を考える5ステップ
宝地図ナビゲーター
植田竜一