

記録するだけで  
あなたの夢が



10倍叶う!

夢を叶える

ドリームマネージャー手帳

金村 秀一

Kanemura Hidekazu

産業能率大学出版部

はじめにあなたにとって人生で一番大切なものはなんですか？

ある大学でこんな授業がありました。

「さあ、クイズの時間だ！」

大学教授は、そう言って大きな壺を取り出し、教壇に置いた。その壺に、彼はひとつひとつ石を詰めた。壺が一杯になるまで石を詰めて、彼は学生に聞いた。

「この壺は満杯か？」

教室中の学生が「はい」と答えた。

「本当(こ?)」

そう言いながら教授は、教壇の下からバケツ一杯の砂利を取り出した。そして砂利を壺の中に流し込み、壺を振りながら、石と石の間を砂利で埋めていく。

そしてもう一度聞いた。

「この壺は満杯か?」

学生は答えられない。しかし一人の学生が「多分違うだろう」と答えた。教授は「そうだ」と笑い、今度は教壇の陰から砂の入ったバケツを取り出した。それを石と砂利の隙間に流し込んだあと、三度目の質問を投げかけた。

「この壺はこれで一杯になったのか?」

学生は声を揃えて、「いいや」と答えた。教授は水差しを取り出し、壺の縁までなみなみと水を注いだ。彼は学生に最後の質問を投げかける。

「僕が何を言いたいのかわかるだろうか?」

また、一人の学生が手を挙げた。

「どんなにスケジュールが厳しいときでも、最大限の努力をすれば、いつでも予定を詰め込むことは可能だということですよ」

「それは違う」と教授は言った。

「重要なポイントはそこではないんだよ。この例が私たちに示してくれる真実は、『大

**きな石を先に入れない限り、それが入る余地はその後一度とない』**ということなんだ」

「君たちの人生にとって『大きな石』とは何だろう」と教授は話しはじめる。

「それは、仕事であったり、志であったり、家族であったり、自分の夢であったり……」

「ここで言う『大きな石』とは、君たちにとって一番大切なものだ。それを最初に壺の中に入れなさい。さもないと、君たちはそれを永遠に失うことになる」

もし君たちが小さな砂利や砂や、つまり自分にとって重要性の低いものから自分の壺を満たしたならば、君たちの人生は重要ではない『何か』に満たされたものになる

だろう。そして大きな石、つまり自分にとって一番大切なものに割く時間を失い、その結果、それ自体を失っだろう」

**あなたにとっての『大きな岩』とは何ですか？**

もし、書き出すだけであなたにとって人生で大切なものが見つかり、毎日記録をするだけでやりたいことが10倍叶う方法があるとすれば、知りたいと思いませんか？

「やりたいことは、なんとなくあります」

「なんとなく今のままでいいのか不安を感じます」

「今のままじゃだめなのはわかっているんだけど、何をしたいかわからない」

このようにせつかくのやりたいことが「なんとなく」「ぼんやりしていませんか？

この本で紹介する方法を使って記録をしていくだけで、これまでなんとなくぼんやりしていた、あなたのやりたいことや夢などの『大きな石』がはつきりするだけでなく、やりたいことに向かって確実に動きはじめ、これまでとは比べ物にならないほどのスピードで叶っていきます。

特別な能力など必要ありません。やりたいことが叶う記録術とはとてもシンプル。次の3ステップを行うだけなので、誰にでも簡単にできることばかりです。

### ① イメージ▽叶えたい未来をイメージする

叶えたい未来のビジョンを具体的にイメージします。あなたが眺めるだけでゾクゾク・わくわくする未来予想図を、写真や言葉を使ってビジュアル化します。

### ② プラン▽逆算して未来計画をつくる

イメージから逆算して未来計画をつくります。やりたいことが叶った未来の自分からアドバイスをするように、いつまでに、どうなっていたいかを具体的に計画します。

### ③ アクション▽成長を楽しみながら行動する

やりたいことや夢が叶った未来に向かって、成長したときに見える新しい景色を楽しみにしながら、自分の成長を感じながら行動します。

これまでに、やりたいことや夢などを次のような理由で諦めてきた人はいませんか？

○最初から叶わないと諦めている

○イメージがなかなか上手く描けない

○具体的な行動に結びつけられない

○忙しいから取り組める時間がない

○ひとりではやる気も情熱も長続きしない

このような人も、この本に書かれている「ドリームマネージャー」®の記録術を実践するだけで、面白いほど未来に向けて現実が動きはじめます。実際にドリームマネージャー®がきっかけとなり、やりたいことや夢を実際に叶えている人の声を少しでもご紹介します。

#### 「ドリームマネージャー」® 実践者の声

○毎日コツコツと記録を続けることで、いろいろなやりたいことを現実のものにできた1年を過ごしています。ダイエットをはじめ、国家資格試験に合格し、美容室のリニューアルも実現し、年間の仕事の受注も大幅増。さらにTwitterのフォロワー

ももうすぐ1万人までできました。記録が軌跡となり、叶えたいことが実現するのが楽しみです。

(樋口圭哉さん 40代 会社経営)

○自己肯定感が低い私ですが、未来のビジョンから逆算したことを手帳に記録するだけで自己肯定感が高まり、次の行動、次の行動へと自己駆動感も高まっています。おかげさまで、会社での仕事も順調で、はじめての沖縄旅行の夢も叶い、母へのプレゼントも実現しました。

(藤堂莉緒さん 20代 会社員)

○手帳を使って記録するだけで面白いようにやりたいことが叶いはじめました！トライアスロンをはじめたり、YouTubeをはじめたり、補助金も採択されたり、ダイエットにも成功しました。毎週月曜日のドリームマネージャーLIVEに北海道が

ら参加して、エネルギーももらっています。

(小玉元司さん 50代 会社員)

○手帳に描いたイメージどおりに仕事もプライベートも動き出していることを感じます。特に仕事では、新しい仕組みの導入や新規事業開始もイメージしていたものが現実になりました。また、やりたいことを叶えたい仲間ができたことがとても大きく、感謝しています。

(竹林正浩さん 40代 会社経営)

○手帳を使って記録するだけで、自分にとって大切なことがわかってくるのがとても楽しいです。そして、それまではあくまでやりたいことや夢などが目標に変わり、それを叶えるために毎日楽しく充実した日々を過ごせている自分がいることに、何より幸せを感じます。

(安達優子さん 20代 会社員)

○この手帳を使い始めてから、ブログの毎日更新や副業の販売などコツコツ続けることができています。自分なりに手帳に記録するという、小さなことをコツコツ積み上げることで、大きな成果がドカンと出るそのプロセスを楽しんでいます。今ではこの手帳が行動の原動力になっています。

(高崎真吾さん 40代 仕事)

○これまでいろいろな手帳に挑戦してきましたが、ドリームマネージャー®に1年間記録を続けることで、自分の日々の成長の軌跡を感じています。そして、記録を毎日続けるだけで、欲しかった車を譲ってもらえたり、ダイエットで15kgの減量に成功したりと叶うことが増えています。仕事とは別のサブ手帳として、今ではなくてはならない存在です。

このように、この本に書かれているドリームマナージャー®の記録術を実践するだけでやりたいことや夢がどんどん叶っていきます。もちろん、やりたいことの大小によって叶うまでの時間は異なりますが、未来のビジョンの実現に向かって確実に進んでいるという確かな感覚が得られます。さらに、これまでの平凡な毎日とは違う、毎日がゾクゾク・わくわくの連続がはじまります。

さらにすべての人は、**未来に向けてビジョンを心に描き、実現しようと現実の自分に働きかける素晴らしい能力を持っています。**もう一度やりたいこと、叶えたい夢を取り戻すことで、**あなたの中に情熱とエネルギーが芽生えてきます。**さらに、**夢が現実になる環境の中では、やってやれないことはないという自信も無限に生み出され****ます。**

**あなたがやりたいことや夢を叶えている姿がまわりの人に勇気を与えます。**そして、毎日楽しそうに前向きに未来に向かって行動している大人の姿が、それを見ている子供に「こんな大人になりたい」という夢と希望を与えます。この本をきっかけに、昔諦めてしまったやりたいことや夢にもう一度挑戦してみませんか？

**すべての夢は叶う。もし、追いかける勇氣があるのなら。(ウォルト・ディズニー)**

やりたいことや夢は、正しいやり方と追いかけるほんの少しの勇氣さえあれば、必ず叶えることができます。この本を通じて、ひとりでも多くの人のやりたいことや夢が叶うことを心から祈っております。



はじめに

i

**第1章 やりたいことが叶う「記録の効果」**

1. やりたいことは「記録」が叶えてくれる 2
2. 記録の道具はデジタル派？ アナログ派？ 8
3. 叶える人と叶えられない人の3つの違い 12
4. 「手で書く」ことがやりたいことを叶える 20
5. サブ手帳が今と未来をつなげてくれる 26

**第2章 やりたいことが10倍叶う「考え方」**

1. 運のよい人・悪い人の特徴 34

33

2. シンクロニシティに意識を向ける 40
3. 上機嫌思考がツキをもたらす 46
4. 鈍感はずきから見放される 52
5. すぐ決断する人がツキまくる理由 56
6. 勝ちグセをつける負けグセ解消法 62
7. 人生の流れを変える4つの要素 64
8. 誰でもやりたいことが叶う4つのルール 72

**第3章 やりたいことが10倍叶う「記録術」**

1. やりたいことが叶う3つのステップ 82
2. ステップ1 叶えたい未来をイメージする 86
3. ステップ2 逆算して未来計画をつくる 104
4. ステップ3 成長を楽しみながら行動する 126

81

## 第4章 やりたいことが10倍叶う「7つの新習慣」

1. 知識は借りて、体験は自分でする 140
2. やる気はやってから出てくるもの 144
3. 3日坊主を1000回続ける 148
4. 叶えられない人の3つの特徴に学ぶ 154
5. ひらめきを実践するために「メモ魔」になる 162
6. サードネームがもたらす4つの効果 166
7. 「バナナの法則」で奇跡を起こす 172

## 第5章 やりたいことが10倍叶う「大切なもの」

1. 「やりたいこと」を叶えて「幸せ」を掴む方法 181
2. 仲間があなたの成長を加速させる 188
3. 「仲間」と「言葉」でやりたいことは叶う 194

4. 仲間と一緒に「ちょい難チャレンジ」を楽しむ 200
5. 会社と社員の夢を叶えるドリウムマネージャー® 206

おわりに

著者紹介

# 第1章

やりたいことが叶う  
「記録の効果」



# 1 やりたいことは「記録」が叶えてくれる

「本当に、記録するだけでやりたいことが叶うの？」

と、疑いたくなる気持ちもわかります。でも、記録するだけで確実にやりたいことが叶っていきます。そして、叶った小さなやりたいことが積み重なり、本当に自分がやりたいことが叶います。

では、どんなことを記録すればいいのでしょうか？

この説明をするにあたって、まず最初に「記録」と「メモ」の違いについて確認しておきましょう。

まずメモの意味を調べてみると、「忘れないうちに要点を簡単にまとめておくもの。備忘録」などと書かれています。つまり、**メモは、思いつくままに自由に書くことができるもの**です。文字を書くことはもちろん、イラストやデザインを描いたりもします。

では、記録にはどのような意味があるのでしょうか？

この本では**記録のことを、「決められた項目別に、日々起こったことを継続的に記したものだ。公式の記録」と**考えています。つまり、**項目に従った記録を文字や数字などを使って残していくもの**です。

たとえば、陸上競技の記録。これは種目別・距離別・男女別などに細かく記録されています。体重の記録。毎日同じ時間に体重を測って、数字やグラフで記録します。

他にも、仕事での日報やプライベートの日記なども、主に書く項目が決まっていることが多く、記録といえます。

一見、記録はメモと比べて自由度もなく、堅苦しい感じもありますが、あらかじめ項目が決まっていることでのメリットがいろいろあります。

### 記録のメリット①▽定点観測で成長を体感できる

定点観測とは、起こった出来事を一定期間、同じ観点、同じサイクルで連続して観測することをいいます。そして、**継続的に記録してある項目を観察・観測することで、いろいろな差や違いに気づくことができます。もちろん、自分の成長も実感できます。**

たとえば、体重の記録。記録をしていなければ、体重計の数字を見て「痩せた」「太った」で終わりです。しかし、毎日体重を記録して定点観測してみると、「あれ？ いつ

も月曜日に体重が増える。週末飲み過ぎてるせいかな？」と気づけます。

### 記録のメリット②▽成功の型が成長を加速させる

**記録する項目が事前に決められていることで迷いやブレが少なくなり、行動がいつでも最適化されます。**一見すると制約を受けているように感じますが、過去の経験や実績から必要と判断された項目だけが書かれているので、そこに焦点を当ててシンプルに行動することができます。つまり、上手くいくため、成功するための「型」を明確化したものが「項目」であるといえます。

私自身もジムでのトレーニングを記録しています。胸・背中・脚などのパートに分け、どんなトレーニングをどのくらいの頻度で行うか、項目ごとに事前に決めておくことで、バランスよく効率的にカラダや筋肉を成長させられます。

### 記録のメリット③▽見える化が自信をもたらす

自分に自信が持てない人の中には、「自分は何もできない」「自分はこれまで何もしてこなかった」という人がいますが、決してそんなことはありません。これまで何もしてこなかったわけではなく、ただ気づいていないだけなのです。自分のやってきた**努力が見えていないだけなのです。**

**自分が歩いてきた道を、軌跡としてしっかりと認識するために記録をする。自分の頑張りを記録で見える化することで、一日の満足感が高まり、少しずつ自信が生まれ、楽しくなり、継続力もアップします。つまり、記録をすればするだけ自信が生まれ、自信が生まれるから続くというプラスのスパイラルが起ります。**

このように項目に従って記録を定期的に行うだけで、自分の成長を実感したり、

成功の型を手に入れたり、自信が持てるようになります。なんの型もないまま、やりたいことを叶えるために頑張るのもいいですが、この本に書かれている方法で記録をするだけで、あなたのやりたいことを10倍叶えることができます。ぜひ一緒に、やりたいことがどんどん叶う人生をスタートさせましょう！

## 2 記録の道具はデジタル派？ アナログ派？

「記録はどっちですか？」と聞かれて思いつくものとして、今の時代であればパソコンやスマホのアプリなどのデジタルツールが一番に挙げられるのではないのでしょうか。たくさんの情報量をいつでもどこでも気軽に入力・変更できて、さらに過去の記録の検索結果もすぐに表示される。非常に便利ですね。記録してある情報は複数の人と簡単に共有することなどもでき、使い方が非常に広がります。

### デジタルのメリット

デジタルツールのメリットとしては次のような点が挙げられます。

- **手軽さ**▽スマホやPCがあればいつでもアクセスできる。
- **検索が容易**▽記録された情報をすぐに見つけられる。

○ **情報量が多い**▽記録できる情報量は実質無制限。

○ **繰り返しが得意**▽ルーティンやアラートなどが設定できる。

○ **情報の共有が簡単**▽複数の人との情報の共有が簡単にできる。

しかし本書では、**やりたいことを叶えたい人に、あえてアナログツールで記録することをお勧めします。**アナログ的な記録ツールの代表的なものが「手帳」です。

**アナログ手帳のメリットは、なんといっても「俯瞰しやすい」ことです。手帳を開くだけですべに「わかる」「見える」「比べる」ことができます。**このようにパラパラと全体を俯瞰するには、**実はデジタルよりも早いのです。**さらに、アナログ手帳は手書きなので自由度も高く、愛着も湧きます。

### アナログのメリット

アナログツールのメリットとしては、次のような点が挙げられます。

- 俯瞰しやすい▽ページをめくるだけですぐに確認できる。
- 思考が整理しやすい▽手で書くことにより頭の思考も整理できる。
- 自由度が高い▽編集が自由にできる。アイデアが生まれやすい。
- 愛着が湧きやすい▽カスタマイズすることで持つ喜びが湧く。
- 1年単位で残せる▽ログとして1年単位で想い出として残せる。

やりたいことを叶えるためには、情報をいつも整えておく必要があります。なぜなら、思考をシンプルにすることで、考える時間が少なくなり、スムーズに行動に移せるからです。そこで私がお勧めするのは、デジタルとアナログのメリットのいいところ取りをして使い分けることです。

**仕事に関すること、短期的なことはデジタルツールを使った記録が向いています。**

スケジュールやタスクなどの管理、資料やデータ、議事録や共有したいデータなどのスケジュールやタスクなどの管理、資料やデータ、議事録や共有したいデータなどの情報記録すること、短期的なことはデジタルツールを使った記録が向いています。確実性とスピードが求められる場合は、デジタルで記録・管理することでも効果的です。

**プライベートに関すること、長期的なことはアナログツールを使った記録が向いています。** カスタマイズされた愛着が湧く手帳に、プライベートの出来事や将来のためにやるべきことなどの情報を記録する。気づきやひらめきが大切になるため、手を動かすことで脳が動きだすアナログで記録・管理するのはとても相性がよいのです。

**デジタルが外的世界とスピーディにつながるツールなら、アナログは自分を内省するのに適したツールといえます。** やりたいことを叶えることは、どれだけ自分と向き合えたかで決まるといっても言い過ぎではありません。内省を進めるためにも、やりたいことを叶えたい人は、デジタルよりもアナログを重視したほうがよいことがわかります。



### 3 叶える人と叶えられない人の3つの違い

やりたいことを叶える人と叶えられない人の間には、どんな違いがあるのでしょうか？

その違いは「能力がなかったから」や「努力が足りなかったから」などではありません。才能や能力、努力などではなく、もっとシンプルで誰でもできるはずなのに、という違いが3つあります。

**叶える人は、やりたいことを忘れない。  
叶えられない人は、やりたいことを忘れてしまう。**

1つ目の違いは、「**やりたいことを忘れない**」です。やりたいことや夢を描くことは

とても大切です。なぜなら、**夢を持つことで気持ちが変わり、行動が変わり、習慣が変わり、運命が変わり、その結果として夢が叶います**。自分が描いたとおりの未来にすることができるとです。

ただし、そのための条件がひとつだけあります。その条件こそが「**忘れない**」こと。諦めなければ「です。私の好きな言葉にこのようなものがあります。

**すべての夢は叶う。もし、追いかける勇氣があるのなら。(ウォルト・ディズニー)**

多くの人は自分が描いた理想の未来を忘れ、そして諦めてしまいます。「夢は叶えるものではなく、見るもの」として受け入れてしまうのです。その時点で「試合終了」です。やりたいことは永遠に叶いません。

叶える人は、やりたいことや夢を忘れないために書き留めています。文字や写真、

イラストなどその方法はさまざまです。書き留めることで、いつでもやりたいことや夢を再確認できます。思いどおりにならなかつたり、壁にぶつかっても、それは条件や環境が合わなかつただけであり、やりたいことを諦める理由にはなりません。忘れさえしなければ、叶えるための方法やアイデアはいくらでもあるのです。

ですから、**まず何より大切なのは、「やりたいこと、叶えたいことを忘れない」ことです。**

叶える人は、思い込みが強い。  
叶えられない人は、言い訳が上手い。

2つ目の違いは、「**思い込みが強い**」です。やりたいことを叶える人は、根拠のない思い込みが強いのが特徴です。ここで面白いのは、思い込みに「根拠がない」こと。

**叶える人は知っています。やりたいことや夢が叶う根拠はないけれど、叶わない根拠もないのだ、と。どうせ根拠がないのなら、自分のやりたいことや夢が叶った最高の未来を信じよう——。**そんな、明るくポジティブな考え方を持っているとさええます。

叶えられない人は、とても言い訳が上手いのが特徴です。時間がない、お金がない、人脈がない、能力がない、ひとりではできないなどなど。できない理由を言葉にすることで、未来を諦め、現実を受け入れています。これって、とても楽なんですよね。

あなたは、**自分の人生における主役であり脚本家です。つまり、どんな映画にした**いか、**どんな結末を迎えたいかを自分次第で決めることができます。**どうせならば、やりたいことにチャレンジした、出逢いとロマンに溢れた映画にしたいものです。決して悪戦苦闘する必要はありません。ただ、主役が最初から言い訳をして諦めているような映画を観たいとは、到底思えません。

「どうしてもこれをやりたいー」という根拠のない思い込みと覚悟さえあれば、未来は必ず変えられます。言い訳よりも思い込み。これも、誰にでもできるシンプルなことです。

叶える人は、長期的逆算思考で考える。  
叶えられない人は、短期的積上思考で考える。

3つ目の違いは「長期的に逆算思考で努力する」です。

叶えられない人は、努力するポイントが違います。ポイントがズれている状態でどれだけ努力して頑張っても、やりたいことが叶うことは残念ながらありません。とりあえずコツコツ努力を積み上げていけばやりたいことが叶うと考えるのは、大きな間違いです。ポイントのズれた努力をいくら積み上げても、やりたいことや夢が叶うことは、まずありません。もちろん、コツコツ努力を続けることはとても大切なことで

す。しかしながら、間違えた方向に向けた努力では、決して叶えることはできないのです。

これまでの人生で上手くいった出来事を振り返ってみてください。実は、その多くが逆算の思考をしていたことに気づくと思います。

たとえば、受験勉強。中高一貫校や高校・大学を受験することを決める↓いつから塾に通うか決める↓どの塾に行くか下調べをする↓受験日から逆算して学力を段階的にアップする↓受験に合格する。

結婚式も同じです。日程を決める↓式場を探す↓招待する人を決める↓ドレスや料理を決める↓当日を迎える。

このように、人生で上手くいった出来事はほとんどが逆算して行動しています。つまり、未来を先に決めてから、これからの行動プランを考えるのです。せっかく同じ

努力をするのであれば、**最初にやりたいことをしっかり決めてから、その未来のために必要な努力をコツコツ積み上げる。**この努力のポイントはズラさないようにしましょう。

また、長期的に考えることもとても大切です。短期的に考えていると、時間的な制約があるため選択肢が少なくなります。また、計画の修正も窮屈になります。それに比べて、**長期的に考えることで、やりたいことを叶えるための選択肢が驚くほど多くなります。**さらに計画の修正にも余裕が生まれるため、心にゆとりを持ちながら**何度も修正できるのも大きなポイントです。**

ここで紹介したように、やりたいことを叶えた人は決して特別な人でもなければ特別な能力があったわけでもないことを理解してください。誰にでもできるシンプルなことをコツコツ積み上げて叶えているのです。誰にでもできるということは、つまり

あなたにもできるということですよ！  
ぜひ、叶える人がしているシンプルな3つの行動を、早速やってみてください。



## 4 「手で書く」ことがやりたいことを叶える

手を使って紙に文字や図、イラストなどを書くことには、いろいろなメリットがあります。ここで紹介する5つのメリットを活用することで、やりたいことを叶えるのを容易にしてくれます。

### ① 整理できる

手を使って紙や手帳に書き出す一番のメリットは、思考の整理ができることです。ナポレオン・ヒルは『思考は現実化する』を著しましたが、その前に私たちがしているのは「思考の整理」です。**思ったこと、考えたことを整理することによって、自分にとって何が大切なことなのかくっきりと輪郭を表します。**

アメリカで行われた心理学の研究によると、私たち人間は1日に6万回考えているそうです。そのため、大事なことも、そうでないことも、いっしょくたの状態になっています。これでは、何かをじっくり考えることも、冷静に意思決定することもできません。特に現代のように、情報が氾濫している社会ではなおさらです。

ですから、やりたいことを叶えるためには、どこかで立ち止まって自分の考えを整理しないと時代やまわりに流されてしまいます。頭の中にあることを紙の上に書き出せば、落ち着いて思考の整理整頓ができ、望む方向に進むことができます。

### ② 意識が向く

考えていること、日々の行動などを書き出すだけで、書いた内容に意識が向きます。

**記録することによって、それまで無意識にしていたことに意識が向くというわけです。**

時間の使い方に関頓着だった人は、日々どんなことに時間を使っているかを見える化することによって、時間の使い方に関意識が向きます。その結果、「もう少し本を読む時間を増やそう」とか「どれくらいの間がかかっているか計ってみよう」などと思うようになります。何かを見直し、改善するためには、「何に」という点に意識を向けるかがとても大切です。

**すべては自分の意識がどこに向いているかで決まります。**もしあなたがやりたいことを叶えたい、夢を実現させたいと強く願う、そこに意識を向けるなら、あなたはそれとおりの人生を過ごすことになります。

### ③ 気づく

自分の考えや行動を書き出して改めて読んでみると、これまで気づいていなかったことに気づくことがあります。あれもこれもやろうとして気持ちが焦っているときな

どは、やるべきことを書き出してみましょう。そうすることで、実は思っていたほどたくさんはないことにはじめて気づきます。

頭で考えていることを手で書いて具体的に見えるようにすれば、これまで無意識だったことがたくさん見えてきます。私たちは、実際の現在の状態を知らなければ、改善することはできません。未来を変えたいなら、現状に気づくことからすべてがはじまります。

**手を書くことは「考える」と「気づく」を同時に促すものになります。脳に気づきのアイデアを記録する（記憶する）貴重な機会をより多く与えてくれます。**

### ④ 忘れない

思ったことや考えたことを記録と記憶に残せることです。

デジタルのキーボードのほうがたくさん情報量を記録できます。しかし、動作が単純なことで、動作のスピードと思考のスピードの差により、記憶に定着しにくいという一面があります。

手で書くことは、情報量こそ敵わないかもしれませんが、手を動かして文字を書くという触覚を使う複雑な動きは、キーボードで文字を打つよりも脳を刺激します。脳の複数の領域を同時に活性化するため、手で書いたことを深いレベルで脳に刻み込みます。その結果、記憶として長く情報を保存できます。

### ⑤ 行動できる

紙に書き出したことは、行動するきっかけになります。

今日やらないといけないことをすべてリストアップして、重要度の高いものから番

号をつけて実行します。捨ててから整える。つまり、やることとやらないことをはっきり整理してから、どの順番で行動するかを判断します。これさえできれば、あとは番号どおりに行動するだけです。

やりたいことがたくさんある人や、なかなか行動ができない人は、頭の中で考えすぎている傾向があります。まずは頭の中で考えていること、思っていることをすべて書き出してみてください。手で書き出すことが、次への行動のきっかけとなるからです。

紙や手帳などに手で書くだけで、頭の中で考えたり、思ったりしているたくさんの方が整理できて、意識が向いて、気づきが生まれ、忘れずに行動できるようになります。ですから、やりたいことを叶えるためには、紙や手帳に手で書くことがとても大切になります。

## 5 サブ手帳が今と未来をつなげてくれる

一度きりの人生において、やりたいことが叶うことはとても素晴らしいことです。そのためには、頭の中で漠然としているやりたいことを具体的に描き、いつでも俯瞰して確認できる状態にして、さらに、その実現に向けて日々の行動に結びつけていくことが大切です。でも多くの人が、そのための時間を確保することがなかなかできません。

**1日24時間、1440分がすべての人に平等に与えられています。この時間をどのように使うかで未来は大きく変わります。やりたいことを叶えたい人は、1日の時間のうちたった2%、30分弱を自分の未来のために使うことから始めましょう。**

やりたいことを叶えるために、何が重要なのか、今何をすべきなのがはっきりしていない人は、緊急かつ重要なことばかりに簡単に反応（リアクション）してしまい、やりたいことを叶える人生から逸れていってしまいます。多くの人がそのことに気づいていません。

**やりたいことを叶えるためには、緊急ではないけれど重要なことを「コツコツ積み上げていくことが大切です。** そのためには主体的であることが欠かせません。「ここでいう主体的とは、「自らの意思決定で自発的に行動すること」です。つまり「何をすべきか自ら考えて行動すること（アクション）」が求められます。

私自身、リアクションよりもアクションのほうが難しいと考えています。なぜなら、リアクションは答えがはっきりしていることが多く、アクションはやってみないと結果がわからないことが多いからです。ですから、アクションを起こすためにはちよっ



とした勇氣が必要になります。でも、ほんの少しの勇氣さえ持てれば、一歩前、半歩前に踏み出すだけで、やりたいことが叶う人生がはじまります。

**自分の人生は、自分の意思によって、自分自身でつくり上げるものです。**

やりたいことが叶う人生にするためには、理想の未来に向けて自分にとって重要なことは何か、今すべきことは何かを最初に明らかにすることからはじめます。そのときに活躍するのがアナログツール、つまり「手帳」です。**この本では、仕事に使う手帳をメインと考え、やりたいことを叶えるための「プライベートで使う手帳のこと」を「サブ手帳」と呼びます。**

やりたいことを叶えるために、サブ手帳に従って逆算して理想の未来を考えると心が穏やかになります。この先どうなるのかわからなければ不安ですが、逆算して考え

ることで、この先の見通しが立つからです。未来から逆算すれば、進むべき道が見えてきます。見えてくるから安心して進むこと、取り組むことができるのです。

アナログのサブ手帳を使うことで、主体的に行動するために大切な3つのことが手に入ります。

### ① 心に余裕が生まれる

逆算ができていない状態では、どうしても無駄や漏れが生じ、その対策に追われてドタバタすることが多くなります。逆に、ちゃんと未来から逆算ができていれば心に余裕が生まれます。何か判断に迷うことがあっても、自分の目指している理想の未来がハッキリしていれば、そのときのベストな選択ができるようになり、後悔することも少なくなります。

## ② 今やるべきことがハッキリする

やるべきことと、やりたいことが多すぎて整理ができていなければ、落ち着いた気持ちにはなれません。そんなときは、理想の未来を叶えるために本当に必要なのかどうかを見極めましょう。逆算することで、今やるべきことがハッキリして慌てる必要がなくなります。

## ③ 自分にとって大切なことがわかる

自分にとって必要なもの、大切なことがわからなければ、いらぬものや重要ではないこともわかりません。自分にとって大切なことを見極められないと、「あつたほうがいい」「やったほうがいい」「知っておいたほうがいい」「できたほうがいい」といった、本当は不要なもので時間が埋め尽くされてしまいます。これは自分にとって必要かどうか、重要かどうかの判断基準がないから起こります。理想の未来から逆算することで、この判断基準も明確になります。

サブ手帳は、やりたいことを叶えるため以外にも、自分の可能性を広げ、人生を豊かにするための強力なパートナーとなります。自分のやりたいこと、叶えたいことをビジュアル化し、実現に向けたアクションプランに沿って、自分自身をマネジメントすることで、少しずつですが確実に理想の未来へと近づいていきます。

