




まずは皆さんの自己紹介

- 
- 
- 
- 
- ①お名前、地域
 - ②ご職業
 - ③自身の強み、アピールポイント

【オンラインセミナー受講の注意事項】

- このレジュメは後程プレゼントします！
- 周囲が騒がしい場合はミュート設定を。
- このセミナーは録画し、メンバーに公開されます。(撮影はココからです。)

★ 個人事業主のための五つ星ビジネス経営塾 ★

自分ブランド構築オンラインサロンメンバー限定



あり方は一つ!
やり方は様々!

行動力を上げて目標達成!

ストイッククラブ



A man and a woman are working out in a gym. The man is on the left, shirtless, wearing grey shorts, and is lifting a dumbbell. The woman is on the right, wearing a white sports bra and white shorts, also lifting a dumbbell. They are both looking towards the right. The background is a bright, modern gym with large windows and various exercise equipment.

ボディメイクの モチベーション

スティッククラブのミッション

「一日一課題」を
毎日こなし、
日々目標達成に近づく

スティッククラブのミッション

「一日一課題」とは…

自分の使命や目標に関する
アクション決め、日々淡々とこなすこと。

スティッククラブのミッション

例えば…

個人事業主が自己実現し、
活躍できる社会を創る！という使命



動画を撮る、ステップメールを作る、メルマガを書く、ブログを書く、
Facebookでコメントを沢山する、商品の販売記事を書く、
チラシをつくる、のぼり・看板をつくる、広告をうつ(編集する) etc…

A man and a woman are working out in a gym. The man is on the left, shirtless, wearing grey shorts, and is lifting a dumbbell. The woman is on the right, wearing a white sports bra and white shorts, also lifting a dumbbell. They are both looking towards the right. The background is a bright, modern gym with large windows and various pieces of equipment.

**あなたにフィジック
ステートメントは？**

■ ミッションステートメント(使命)を決める

自分の仕事における
ミッションステートメント(使命)は
なんでしょうか？
じっくり考えてみましょう。

【住福の場合】
全ての個人事業主が
好きで得意なことで
自己実現できる
世の中を創る

A man and a woman are shown in a gym setting, both lifting dumbbells. The man is on the left, shirtless and wearing grey shorts, with a focused expression. The woman is on the right, wearing a white sports top and white shorts, also looking intently at her work. The background is a bright, modern gym with various pieces of equipment visible. A white rectangular box with a thin black border is centered over the image, containing the Japanese text.

アイテムマネジメント

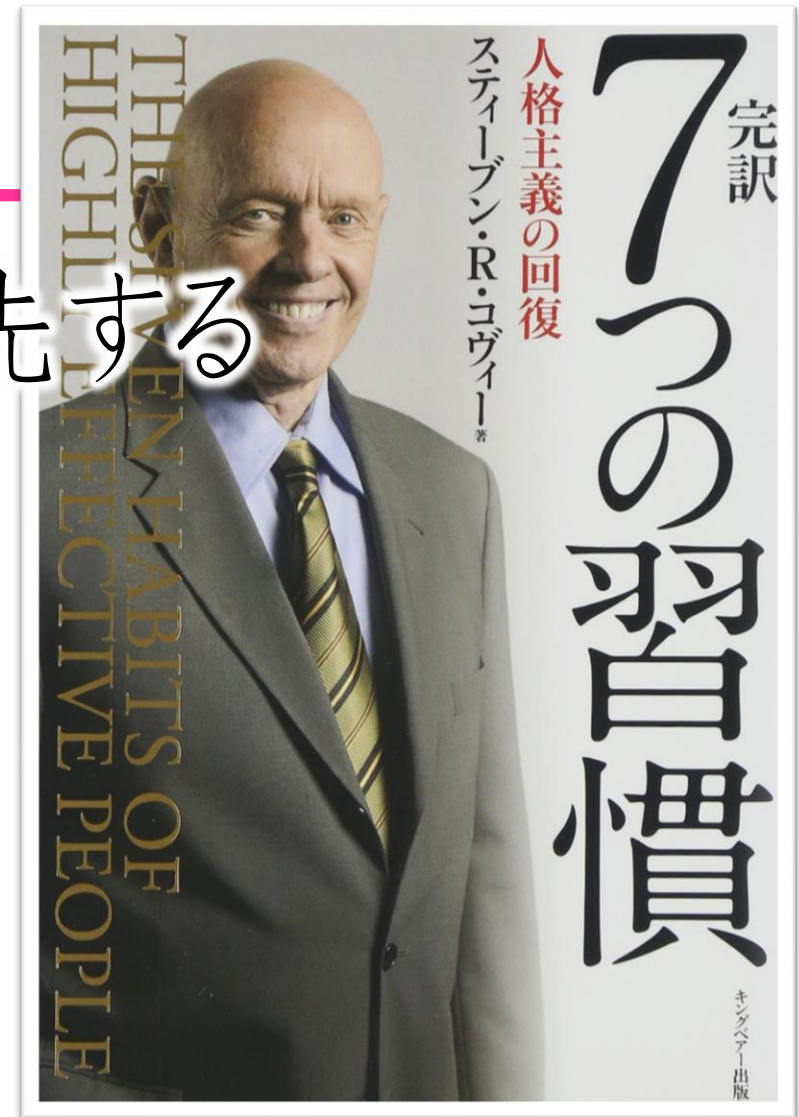
起業の基礎

■ 第3の習慣 重要事項を優先する

◆ コビー博士

もし常日頃から行っていれば
あなたの人生の質を大きく向上させる
活動が一つあるとすればそれは何だろう？

同じように、仕事の業績や結果を著しく向上させる活動は何？



起業の基礎

■ 第3の習慣 重要事項を優先する

◆ コビー博士

「重要事項」を優先することこそが
人生で成功する最高の方法である。



つまりマネジメントとは自制する力であり実行力なのだ。

起業の基礎

■ 第3の習慣 重要事項を優先する

◆ 成功者の共通点

成功者達の共通点は、成功していない人達の嫌がることを実行に移す習慣を身に着けていることである。

必ずしも好きでやっているわけではないが自らの嫌だという感情をその目的意識の強さに服従させているのだ。



時間管理のお話し

まず決めるべきはゴール

■ 時間の考え方 = 使命から見て行動を決める

	緊急	緊急でない
重要	【第一領域】 緊急かつ重要	【第二領域】 緊急でないが重要
重要でない	【第三領域】 緊急だが重要でない	【第四領域】 緊急でも重要でもない

使命から考えて
重要か緊急かを考える
第二領域がカギとなる！

【バランスが大事】

どこかをゼロにする必要はないが、3や4が多いと志を果たすまで時間がかかる。

ワーク

志から見て...

重要

重要でない

緊急

緊急でない

1、緊急かつ重要

ショッピングツアー & ランチ
アクセ教室
オーダーアクセ制作
次のアクセサリーづくり
継続セッション、顧客対応

2、緊急でないが重要

ブログ、メルマガの更新
Facebook更新
知人サロンの見学
新サービスの考察

3、緊急だが重要でない

女子会
アクセに関するMT

4、緊急でも重要でもない

カフェで一人タイム
料理、ネイル

起業の基礎

■ 第3の習慣 重要事項を優先する

志から見て...

1週間の行動を
書き出してみよう。

緊急

緊急でない

重要

重要でない

1、緊急かつ重要

締め切りのある仕事
志を果たすための仕事
志のための打ち合わせ

2、緊急でないが重要

将来のための仕事
見込み客集め
ブログ・メルマガ・仕組み作り
真の自己啓発

3、緊急だが重要でない

重要でない電話や会議
地域の集まり、交流会

4、緊急でも重要でもない

遊びや旅行
睡眠や休憩

まず決めるべきはゴール

■ 緊急中毒になっていませんか？



緊急

重要

【第一領域】
緊急かつ重要

重要でない

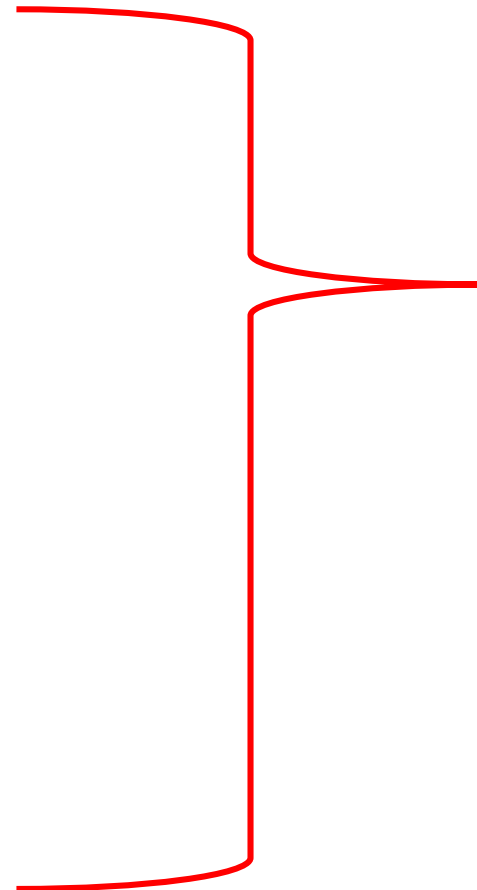
【第三領域】
緊急だが重要でない

いつもあちこち走り回っている
周りの人が本当にユックリで苛立つ
スキルアップの時間がないのは他人のせいである
プレゼン準備や試験など大きな山は一夜漬けで突破
危機や緊急事態を解決することで充実感を得られる
プレッシャーがかかったときのパフォーマンスがもっとも良い
本当にやりたいことを実現する日が、いつか来ると思っている

まず決めるべきはゴール

■ 緊急度ではなく重要度を優先する

- 信頼構築
- 準備や計画
- 見込み客集め
- 人間関係作り
- 自分を磨くこと
- 適度な息抜き



緊急でない

重要

【第二領域】
緊急でないが重要

重要でない

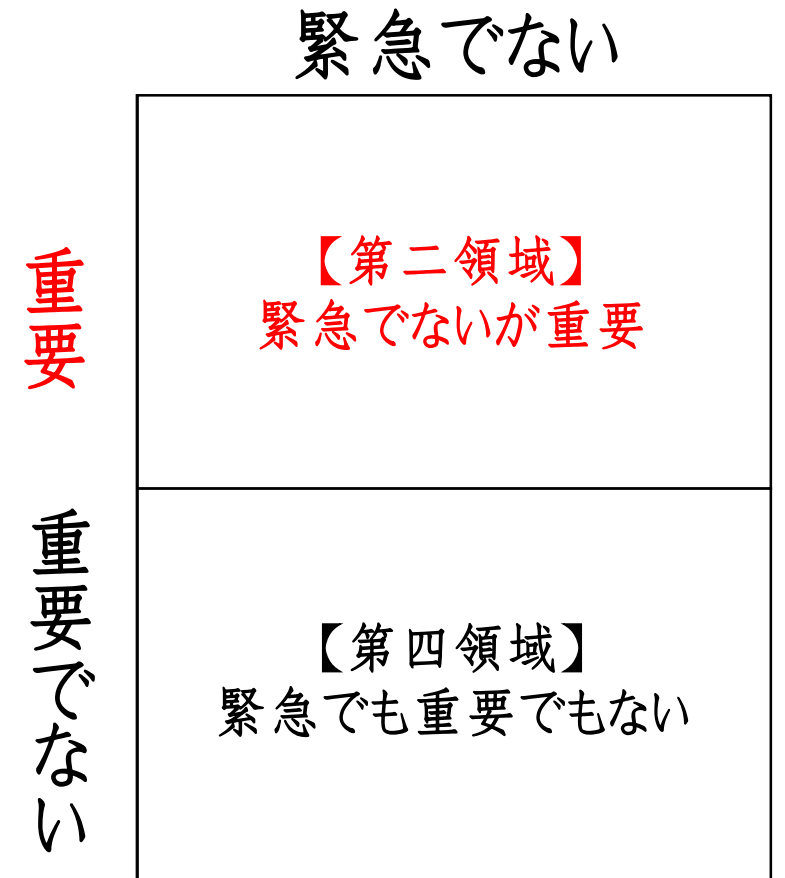
【第四領域】
緊急でも重要でもない

まず決めるべきはゴール

■ 緊急度ではなく重要度を優先する

第2領域は第1、第3領域のように向こうから働きかけてはくれず、自分で管理しなければならない難しさがあります。

でも第2領域が未来を創ります！



起業の基礎

■ 第3の習慣 重要事項を優先する

【ワーク】

緊急でないが重要なことは？

あなたの未来を創るために
時間を作ってもやるべき
重要なことは何でしょう？

緊急でない

重要

【第二領域】
緊急でないが重要

重要でない

【第四領域】
緊急でも重要でもない

起業の基礎

■ 第3の習慣 重要事項を優先する

【ワーク】

そのための時間の確保

この一週間でどの活動に

「No」と言うべきでしたか？

そのとき本来やるべきことは？

緊急でない

重要

【第二領域】
緊急でないが重要

重要でない

【第四領域】
緊急でも重要でもない

起業の基礎

■ 第3の習慣 重要事項を優先する

◆ 命のベースを決めて時間を使う

- 最も大切なことは何か
- どんな人間になりたいのか
- どんな人生を歩みたいのか
- どんなことを生きがいに行っているのか



スティッククラブ

一日一課題はひたすら
「第二領域」をこなす！

- 信頼構築
- 準備や計画
- 見込み客集め
- 人間関係作り
- 自分を磨くこと
- 適度な息抜き

緊急でない

【第二領域】
緊急でないが重要

【第四領域】
緊急でも重要でもない

重要

重要でない

A man and a woman are working out in a gym. The man is on the left, shirtless, wearing grey shorts, and is lifting a dumbbell. The woman is on the right, wearing a white sports bra and white shorts, also lifting a dumbbell. They are both looking towards the right. The background is a bright, modern gym with large windows and various pieces of equipment.

**そのまじ！
POGAF**

■ PDCAはご存知ですか？

Plan(計画)→ Do(実行)
→ Check(評価)→ Act(改善)

の4段階を繰り返すことによって、業務を継続的に改善する。

PDCAを

アレンジしたのが

PDCAF



(発案者:石田健人さん)

■ PDCAFとは

Plan(テーマ、目標設定)

→ Do(可能性) → Check(やり方、順序)

→ Action(行動) → Follow(見直し)

■ PDCAAFをやってみよう！

Plan(テーマ、目標設定)

テーマや目標値を決めます。

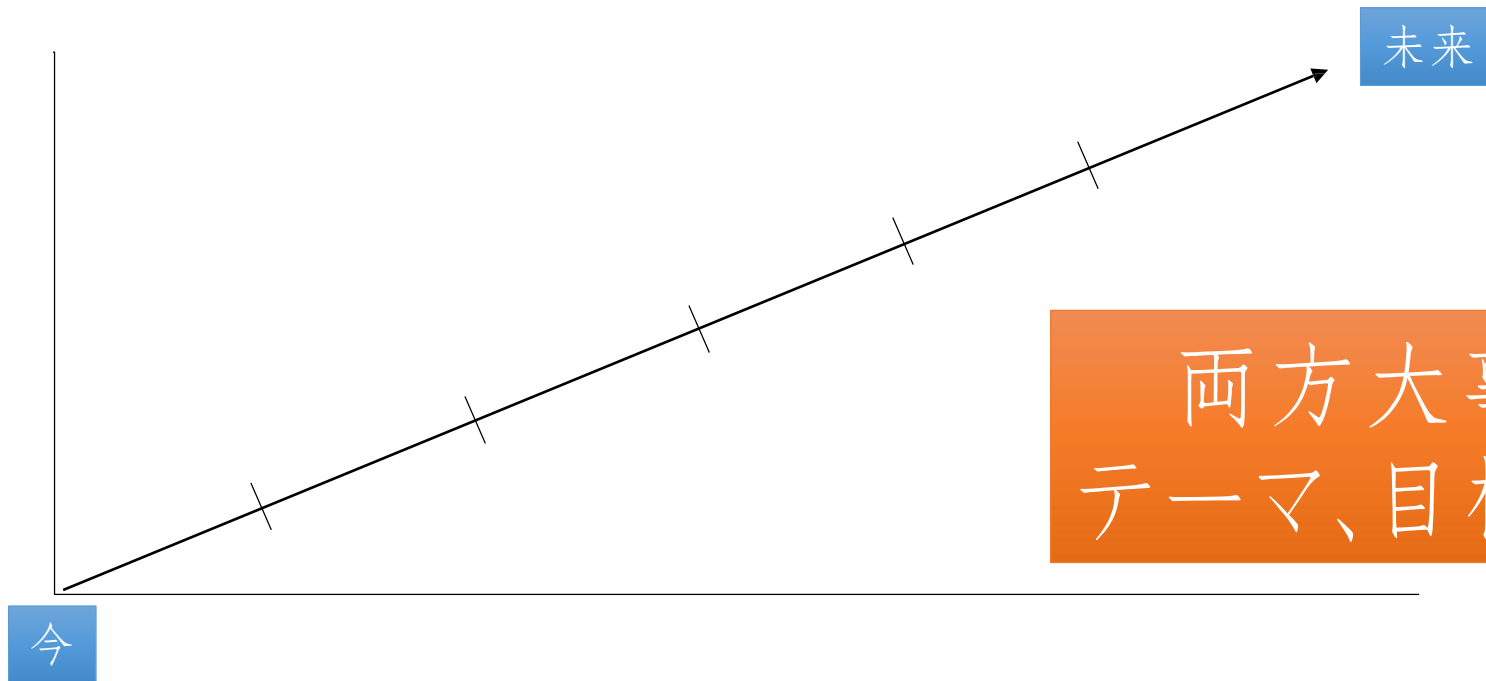
「どんなことを大事にしながら」(現在値)

「どうなりたいのか」(目的値)を決める。

■ PDCAFとは

Plan(テーマ、目標設定)

価値観型
何を大事に？



ビジョン型
どうなりたい

何を大事にしなから
1か月後どうなりたい？

【住福の場合】

家族との時間、一人の時間を大事にしなから
9月は200万円以上の売上を作る

■ PDCAAFをやってみよう！

Do(可能性)

そのために今どんなことが出来そうか。
どんなことをやるとPlanが果たせそうか。

可能性を探る。

日々どんなことが出来そう？
どんなことをやるべき？

【住福の場合】

通信講座の商品づくり、LP作り、動画作成、
メルマガでの商品案内、お客様の声集め etc...

■ PDCAFをやってみよう！

Check(やり方、順序)

どうしたら出来そうか。

まずはどこからやるべきか。

本当にやりたいか。(メンタルリハーサル)

時間がある日とない日で
やることを決めておこう

【住福の場合】

時間ある : 動画撮影、通信講座のメールづくり

時間ない : ブログ更新、メルマガ配信、FB投稿

■ PDCAFをやってみよう！

Action(行動)

目標の最高 & 最低ラインを決めて行動する。
また自分を満たしながら行動することが大事。
モチベーションが落ちた時の対処法も決める！

■ PDCAFとは

Action(行動)

いまを満たすから
良い仕事ができる

ビジョン型

どうなりたい

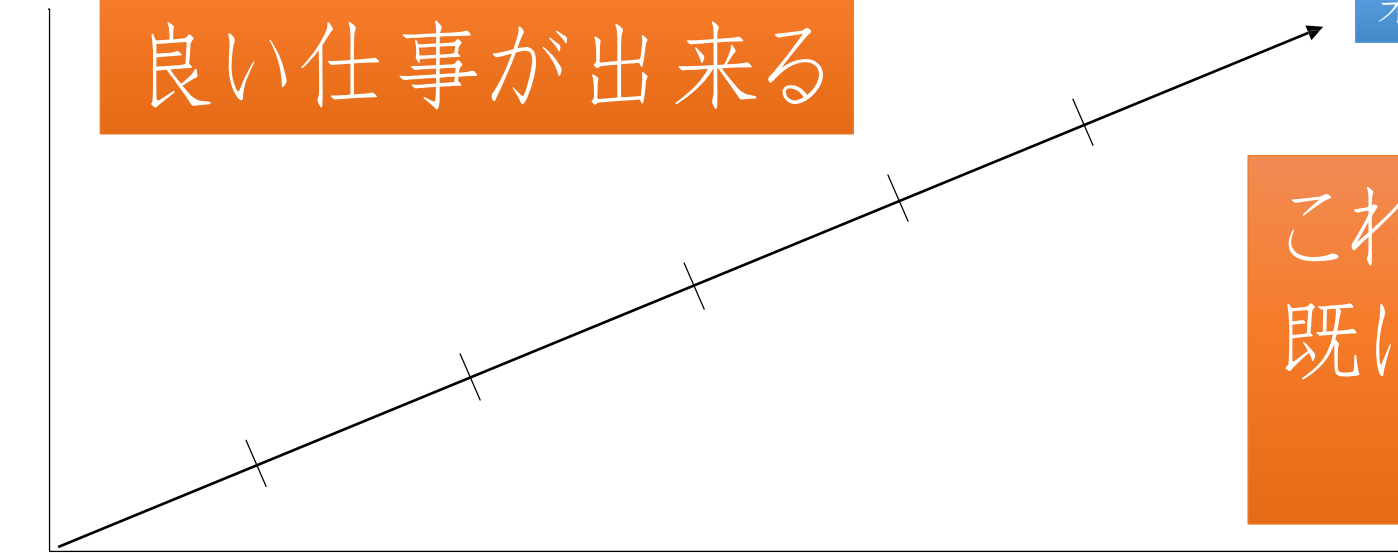
未来

これから成るでなく
既に成った自分が
今ここにいる

価値観型

何を大事に？

今



1か月後の
最高ライン、最低ラインは？
自分を満たすor癒す方法は？

映画を見る、
ハーゲンダッツを
食べる、
ショッピング

※ちなみにご褒美先行投資もあり(笑)

■ PDCAFをやってみよう！

Follow(見直し)

一日一度、時間を決めて振り返る。

今日できたこと、できなかったこと。

できなかったけど、やりたいこと。どうしたら出来そう？

心の感覚値を大事に！（自分を満たす）

成功パターンを
見つけて繰り返す！

出来なかったことを
悔いるのではなく
どうすれば出来たか
考える時間。

一日一度、
いつ自分を振り返る？

【住福の場合】
寝る前

■ PDCAFをやっつけていこう！

いまを満たすから
良い仕事ができる

これから【成る】でなく
既に【成った】自分が
今ここにいる感覚で！



Plan(テーマ、目標設定)

→ Do(可能性) → Check(やり方、順序)

→ Action(行動) → Follow(見直し)

A man and a woman are working out in a gym. The man is on the left, shirtless, wearing grey shorts, and is lifting a dumbbell. The woman is on the right, wearing a white sports bra and white shorts, also lifting a dumbbell. They are both looking towards the right. The background is a bright, modern gym with large windows and various pieces of equipment.

원니했다

スティッククラブ 一日一課題のルール

①

朝、Facebookメッセン
ジャーに「今日やること」を
投稿する。

スティッククラブ 一日一課題のルール

②

やり終わったら
「完了」など完了報告を
メッセージャーに送る

A man and a woman are working out in a gym. The man is on the left, shirtless, wearing grey shorts, and is lifting a dumbbell. The woman is on the right, wearing a white sports bra and white shorts, and is also lifting a dumbbell. They are both looking towards the right. The background is a bright, modern gym with large windows and various pieces of equipment.

**ルールをまもって
やりましょう！**

スティッククラブ 一日一課題のルール

休む時や抜きたいときは
住福に個別メッセージ！

参加者のモチベーションを落とさないように。

スティッククラブ 一日一課題のルール

ビジネスに関するご相談は
全体メッセージで！

参加者全員で情報を共有しましょう。
ただし自分で調べられるレベルのものはNG。

基本的に「質問」でなく
「相談」にしてください。

なにも調べず考えずに質問を投げるのではなく
調べて考えたうえで正解かどうかを確認する。

質疑応答タイム



A man and a woman are working out in a gym. The man is on the left, shirtless, wearing grey shorts, and is lifting a dumbbell. The woman is on the right, wearing a white sports bra and white shorts, and is also lifting a dumbbell. They are both looking towards the right. The background is a bright, modern gym with large windows and various pieces of equipment.

**では、あなたも
がんばりましょう！**



8月22日 (水) 10時～

なんでも相談出来ちゃう！
120分グループ
コンサルティング



【次回開催】