

ワーク 1 - 1. 価値の序列

Q1. あなたの空間を最も占めているものはなに？

自宅の自分のスペース（部屋、書斎等）や仕事場（オフィス、デスク周辺）、において置いているもの、飾っているもの、何に関連するものが多いか、特に目につくものを3つ挙げます。パソコンやスマートフォンがある人は、その中にあるアプリやウェブサイトを挙げてください。

【人は価値を置いているものは身近、目につくところに置く。価値を感じないものは遠ざけ、しまい込む。】

	具体例	領域
1 番目に多いものは？		①
2 番目に多いものは？		②
3 番目に多いものは？		③

◆価値の領域【仕事、お金、家族、人間関係/社交、健康、学習/教育、精神性・スピリチュアル、娯楽】

ワーク 1 - 2. 価値の序列

Q2. あなたが最も時間を費やしている活動はなに？

あなたが最も時間を費やしていることはなに？ 3つ挙げてみましょう。
本を読んで知識を得ること？ 家族との時間？ 仕事の時間？
手帳やカレンダーで実際に確認してみよう。

【人は自分が価値を置いているものに時間を割き、自然とその時間を確保しようとする。
価値を置いていないことは先延ばしにし、それをするための時間を作らない。】

	具体例	領域
1 番目に 時間を費やしていることは？		④
2 番目に 時間を費やしていることは？		⑤
3 番目に 時間を費やしていることは？		⑥

◆価値の領域【仕事、お金、家族、人間関係/社交、健康、学習/教育、精神性・スピリチュアル、娯楽】

ワーク 1 - 3. 価値の序列

Q3. あなたが最もエネルギーを注いでいるものはなに？
何をしているとき、活力が溢れてきますか？

あなたが夢中になって取り組めること、また、それをする前よりする後の方が元気になるような、活力に溢れるものを3つ挙げましょう。

【人は価値観に合致していることをすると、やる気が自然に出てき、元気になる】

	具体例	領域
1 番目に夢中になることは？		⑦
2 番目に夢中になることは？		⑧
3 番目に夢中になることは？		⑨

◆価値の領域【仕事、お金、家族、人間関係/社交、健康、学習/教育、精神性・スピリチュアル、娯楽】

ワーク 1 - 4. 価値の序列

Q4. あなたが最もお金を使っていることはなに？

あなたが最もお金を使って買っているモノ、サービス、または情報はなに？
実際に自分が1か月の間に使ったお金を思い出し、3つ書き出してみましょう。

【自分にとって重要で価値のあるものなら、それを手に入れるために、どうにかしてお金を作りだす。
どうしてもよいものにはお金を1円も払いたくないし、その為のお金は持たない。】

	具体例	領域
1番 お金を使っているものは？		⑩
2番目に お金を使っているものは？		⑪
3番目に お金を使っているものは？		⑫

◆価値の領域【仕事、お金、家族、人間関係/社交、健康、学習/教育、精神性・スピリチュアル、娯楽】

ワーク 1 - 5. 価値の序列

Q5. あなたが最もよく想像し、その中で実際に実現化しているものはなに？

あなたが最もよく想像している、
人生で実現したいこと（なりたい状態、したいこと、手に入れたい物）はなに？
また、実現化している、実現に近づいていることはなに？ 3つ挙げましょう。

【常に想像して意識を置いていることは、自然と考えに伴った行動をし、実現化する】

	具体例	領域
1 番目に想像することは？		⑬
2 番目に想像することは？		⑭
3 番目に想像することは？		⑮

◆価値の領域【仕事、お金、家族、人間関係/社交、健康、学習/教育、精神性・スピリチュアル、娯楽】

ワーク 1 - 6. 価値の序列

Q6. あなたがよく他人に話しかける話題はなに？話していて楽しい話題は？

他人と話をするとき、どんな話題を持ちかけますか？または、SNSやブログで発信していることはなに？相手と話したい、長時間話し続けていても楽しいことはなに？3つ挙げましょう。

【人は、自分が価値を置いていることについて話したが、饒舌になる。
逆に、価値を置いていないことが話題になると、口数が少なくなる。】

	具体例	領域
1 番目に話題にすることは？		⑩
2 番目に話題にすることは？		⑪
3 番目に話題にすることは？		⑫

◆価値の領域【仕事、お金、家族、人間関係/社交、健康、学習/教育、精神性・スピリチュアル、娯楽】

ワーク 1 - 7. 価値の序列

Q7. あなたが最も学びたい、知りたいことはなに？

あなたが最も知りたいこと、より深く学びたいこと、興味を抱いていること、学ぶことで様々なことにインスパイアされることはなに？

よくネットで検索すること、書店でよく行くコーナーなどを考えながら3つ挙げましょう。

【人は価値を置いている事柄について自然と学ぼうとし、知識がつく。】

	具体例	領域
1 番目に学びたいことは？		⑱
2 番目に学びたいことは？		⑳
3 番目に学びたいことは？		㉑

◆価値の領域【仕事、お金、家族、人間関係/社交、健康、学習/教育、精神性・スピリチュアル、娯楽】

ワーク 1 - 8. 価値の序列

Q8. あなたが最も律することができるもの、
または整理整頓で来ているものは何？

あなたが日常生活で、最も自分を制し、律することができることはなに？
または、整理整頓できている場所、事柄はなに？ 3つ挙げてみましょう。

【人は価値を置いているものに関しては自分を律し、自然と整理整頓する。】

	具体例	領域
1番目に律し、 整理整頓で来ていることは？		㉗
2番目に律し、 整理整頓で来ていることは？		㉘
3番目に律し、 整理整頓で来ていることは？		㉙

◆価値の領域【仕事、お金、家族、人間関係/社交、健康、学習/教育、精神性・スピリチュアル、娯楽】

ワーク 1 - 9. 価値の序列

	1 番目の領域	2 番目の領域	3 番目の領域
1. 空間を占めているもの	①	②	③
2. 時間を費やしていること	④	⑤	⑥
3. 夢中になっていること	⑦	⑧	⑨
4. お金を使っているもの	⑩	⑪	⑫
5. 想像すること	⑬	⑭	⑮
6. 話題にすること	⑯	⑰	⑱
7. 学んでいること	⑲	⑳	㉑
8. 律していること	㉒	㉓	㉔

ワーク 1 - 10. 価値の序列

	領域
第 1 位の価値観	
第 2 位の価値観	
第 3 位の価値観	
第 4 位の価値観	
第 5 位の価値観	
第 6 位の価値観	
第 7 位の価値観	
第 8 位の価値観	

ワーク 1 - 1 1. 人生のブループリント

< 人生のブループリントとは・・・ >

自分の人生において、最低限これくらい達成していないとストレスだよな、という最低目標のこと。
各分野の内容ではなく、なっていたい状態や得ていたい結果まで書きましょう。

例えば・・・できれば年収1000万欲しいけど、最低400万あればいいと思っているのであれば、400万と書く。
家族の分野には、住居のことも書きましょう。
曖昧に「広い家」ではなく、具体的に広さや詳細まで。

< 現在の充実度とは・・・ >

そのジャンルにお金やエネルギーや行動や時間を注いでいて、発展や進歩を感じられているかどうか。

< 現在の満足度とは・・・ >

そのジャンルに満足を感じているかどうか。

【意欲的・積極的な分野は、実際にお金・時間・エネルギーを注いでいるために充実度は高評価になりやすいが、意欲的であるがために理想や願望が生じるために、満足度は低くなる傾向が強い。】

ワーク 1 - 1 1. 人生のブループリント

分野	望ましい状態	現在の充実度	現在の満足度
仕事	(例) 広告ビジネス (月収100万の達成、5つの大型サイト運営 + α)、 ビジネスパートナーとのビジネス (合計月収200万円)、その他コンサル (月収50万円)	10	3
お金	(例) 総資産3000万 (普通預金1000万、海外預金500万、投資信託1000万、株500万)、 毎月の支出が収入の80%のキャッシュフローの維持	8	3
家族	(例) お互いに相手を気遣える、お酒が飲める気の合う嫁 + 子供2人 (姉弟)、4LDK120平米の家、住まいは福岡	2	4
人間関係/社交	(例) 一生付き合える友人、刺激しあえる仕事上の人脈	4	9
健康	(例) 病気にならず、体型を維持すること	3	9
学習/教育	(例) マーケティング、コピーライティング、心理学、 自己啓発の分野において、本やセミナーで学びを深める	7	9
精神性/スピリチュアル	(例) 自分の心理を知り物事に左右されないメンタルを作り出す、ポジティブとネガティブの偏りをなくし中心にいる、十分思考であり続ける、自分自身のメンタルをコントロールできる	8	6
娯楽	(例) お酒が飲める、好きな音楽を聞きライブに行ける、 好きな服が買える	3	7

ワーク 1 - 1 1. 人生のブループリント

分野	望ましい状態	現在の充実度	現在の満足度
仕事			
お金			
家族			
人間関係/社交			
健康			
学習/教育			
精神性/スピリチュアル			
娯楽			

ワーク 2 - 1. 資産表

資産の場所	金額
普通貯蓄 (円)	
普通貯蓄 (米ドル)	
普通貯蓄 (その他通貨)	
タンス貯蓄 (現金貯蓄)	
投資信託	
株	
不動産	
ゴールド (金)	
仮想通貨	
電子マネー	
その他資産① (保険、コイン、事業投資など)	
その他資産②	
合計	

ワーク 2 - 2. 1か月のキャッシュフロー

収入		支出	
カテゴリ	金額	カテゴリ	金額
給与		食費	
副収入①		交通費	
副収入②		趣味・娯楽	
副収入③		日用品	
事業収入①		衣服・美容	
事業収入②		交際費	
事業収入③		住宅	
		水道光熱費	
		教養・教育	
		通信費	
		その他	
合計	①	合計	②

ワーク 2 - 3. 1 か月のキャッシュフロー

収入に占める支出の割合を計算しましょう。

計算式のヒント：支出の合計 (②) ÷ 収入の合計 (①) × 100 = 収入に占める支出の割合

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{支出の合計} \\ \hline \text{②} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{収入の合計} \\ \hline \text{①} \\ \hline \end{array} \times 100 = \begin{array}{|c|} \hline \text{収入に占める支出の割合} \\ \hline \% \\ \hline \end{array}$$

ワーク 3 - 1. 心の断捨離・整理整頓

- ・ 心の中でやり残していると感じていること、
- ・ すっきりしていないこと、
- ・ やろうと思いつつやっていないこと、
- ・ 頭ではわかっているけど後回しにしていること、
- ・ 気になっているけどまあいいかと思っていること

をリストアップしてみましょう。

やり残したことの欄には、いつ、誰になど、状況を具体的に書きます。

やり残したこと、気になっていること	どうすればスッキリする？
(例) 3年前に友人にご飯を奢ってもらっていて、結局お返しができていない	何か喜びそうな生活雑貨を買ってプレゼントする

ワーク 3 - 1. 心の断捨離・整理整頓

やり残したこと、気になっていること	どうすればスッキリする？

ワーク 3 - 1. 心の断捨離・整理整頓

やり残したこと、気になっていること	どうすればスッキリする？

ワーク 3 - 1. 心の断捨離・整理整頓

やり残したこと、気になっていること	どうすればスッキリする？