

夢をビジュアル化したうえで 日々の行動計画に落とし込む

1 「個人」「家庭」「会社」の 目標をビジュアル化する

「3KM手帳」には、「個人」「家庭」「会社」「フリー」に区分けされた白紙のページが設けられている。ここに、自分の夢に近いイメージの雑誌・新聞の切り抜きなどを貼ることで、視覚的に夢を確認することを「ビジュアライズ」という。基本的に年末年始に作成。河内氏は3日間かけて完成させたという。



ビジュアライズ・個人

個人的には、「白いTシャツの似合う40代になる」が今年の目標。腹筋の発達した逆三角形の体型をめざすべく、左上のイラストを貼りつけた。右下の写真は「茶の世界」をイメージ。げんに、今年から茶道を習いはじめた



ビジュアライズ・家庭

子供の写真とともに、「天の川」を見せたい!「親子でスキー」「夏はキャンプ&B.B.Q」など、父親としての目標をコラージュ。すでにほとんど実現させ、子供と過ごす時間も格段に増えたという!



ビジュアライズ・会社

左下には、自分の顔が掲載された「日経ベンチャー」の表紙を自作。また、いまだ実現していなかった「経営計画発表会」のイメージ写真を貼付。ビジュアライズどおり、「経営計画発表会」はすでに開催した



「3KM」とは、株式会社経営代表の土屋公三氏が考案した生涯幸福設計の手法のこと。頭文字に「K」のつく「個人」「家庭」「会社」と、「一人ひとりが目標 (Mark) をもち、それらを自ら管理 (Management) し、実現に向けて意欲 (Motivation) を引き出す」ことを表す三つの「M」を意味する。写真の手帳は、「3KM」の考え方を実践するためのツールとして開発されたもの。河内氏は2年前から愛用している

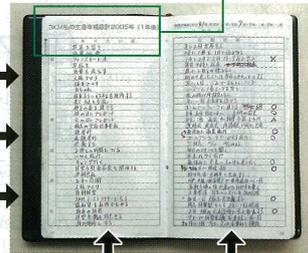
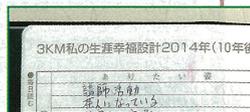
3 「行動管理表」で日々の 達成度をチェック

「行動計画」が毎日ちゃんと実行されたかどうかをチェックする「行動管理表」。チェックの仕方は「○×」でも数値でもOK。河内氏は、「朝4時起床」「節酒」などの項目を設けた。するといまでは、節酒どころか禁酒まで実現。



2 将来の「ありたい姿」と 「行動計画」を記入する

「ビジュアライズ」を現実の行動計画に落とし込むのが、「生涯幸福設計」のページ。左側に1・3・10年後の自分の「ありたい姿」を「個人」「家庭」「会社」に分けて書き、右側に、それを実現するための「行動計画」を記入する。できるだけ数字や時間を明記し、行動内容を具体化するのがポイント。



個人
家庭
会社

ありたい姿 行動計画



河内優一 41歳

株式会社レカム8代表取締役

1963年、大阪府生まれ。トップセールスマンとして活躍したのち、97年、通信機器やOA機器などを販売する株式会社レカムジャパン(現・レカム株式会社)のFCに加盟。同年、レカムエイト(現・株式会社レカム8)を設立。現在、三重、静岡などに4支店をもつまで成長。
HP <http://www.recomm-8.co.jp/>

日々の行動管理や営業目標管理に適した手帳を探していたレカム8社長の河内優一氏が、「3KM手帳」に出合ったのは、2年前のこと。以来、河内氏の生活は大きく変わった。

たとえば、以前は休日恐怖症になるほどの「仕事人間」だったが、この手帳を使い始めてからは、家族とのイベントの日程をしっかり確保するように。

「以前なら頓挫していた目標も、手帳の『ビジュアライズ』や『生涯幸福設計』のページを毎日みることで自然に意識し、忘れないようになりました。おかげで、『やりたいこと』や目標の達成率は格段に上がったと思います。小型で携帯しやすいのもいいですね」

河内氏は毎朝出社後、前日に目標を達成したか否か、「行動管理表」で確認している。「節酒」もチェック項目の一つ。飲まなかった日は○、飲んだ日は×をつける。その結果、最近ではお酒をまったく口にしなくなったという。

「×をつけるのは生理的に嫌だから、意地になって頑張るんですよ(笑)」

昨年六月からは社内にも「3KM手帳」を導入。毎朝、社員一同おのおの手帳を二分開黙読。さらに、三カ月に一回、「3KM手帳」の使い方などを学ぶフォロー研修を実施している。

「禁煙に成功した社員も数名いますし、営業成績を上げて念願のハワイ旅行を実現させた社員もいます。最近では意欲的な社員が増え、社員の定着率も格段に向上しました。この手帳をさらに活用することで、今後、会社の業績も上がっていくと確信しています」