

## 自分を変え続ける「軸」を明確にしよう

with 『My Credo』 by 口隆則 & 村尾隆介

### ★My Credoに取りかかる前にチェック

#### 【2019年 読書&学びのデザイン】

- A.自分の1年間、あるいは3～5年間の目標を明確に設定して、そこに向かうために「積み上げる」デザインになっていますか？
- B.現在の自分の仕事上の成長ステップ（キャリアパス）と自分ならではのキャリアデザインを重ね合わせて、必要な学びをデザインしていますか？
- C.定期的な、具体的項目の達成度をチェックする仕組みを採用していますか？

### ★今月の課題図書『My Credo』から学ぶべきこと

- 1.自分のルールを持つ、自分軸を持つ
- 2.他者との関わりから考える
- 3.ルールを作る
  - 3-1.大切にしている言葉
  - 3-2.メディアから言葉をいただく
  - 3-3.あこがれの人、嫌な人、その人の成分
  - 3-4.ほめられること、ほめられたいこと
  - 3-5.叱られたこと
  - 3-6.自分史を見直す
  - 3-7.幸せと幸せでないの境界線を見極める
  - 3-8.幸せにしたい30人のリストを作る



★My Credoカードサンプル

1. 自分が“何者でもない”ことを常に意識し、ふさわしい言動を大事にします。
2. 自分の言葉が相手にどう響くか十分に考えて発言します。
3. 他者、他社の無意味な批判はしません。
4. 仕事において、常に「目の前の貢献したい相手」に対し、「最高の貢献」を提供できているか自問を忘れません。
5. 「ブランド人」を目指して、発信力、質問力、読書力、書評力を日々磨きます。
6. 福岡を「学び」で元気にします。
7. 目の前にゴミが落ちていたら、ためらわず拾います。

My Credo in 2010



### My Credo, 2017

誰もが自分の個性と能力を開花させ、自分らしくいきいきと活躍できる社会。そして、そんな個人が互いに手を取り合える社会。——私の思い描くこの理想の社会を作るために、教育の研究者、実践者として、さらなる高みを目指します。

- 一流の教育者たるにふさわしい仕事の姿勢を忘れません。
- 自分を高める学びを、デザインに沿って進め続けます。
- お客様の可能性を最大限に引き出し、理想の自己を実現するために、最高のサポートを提供します。
- 何者でもない自分を意識し、謙虚さを大切にします。
- パフォーマンスを最大にする食生活を実践します。



# 2019 Strategic Self-Development Management

○将来的に実現したい夢・野望

誰もが自分の目指す目標と、ビジネス・研究・生活上の必要に従って、自由自在に自分を育て、変わり続けていく。—そんな「学びのスキル」のパッケージ～速読・読書スキル・高速学習～を日本社会に普及させよう!!

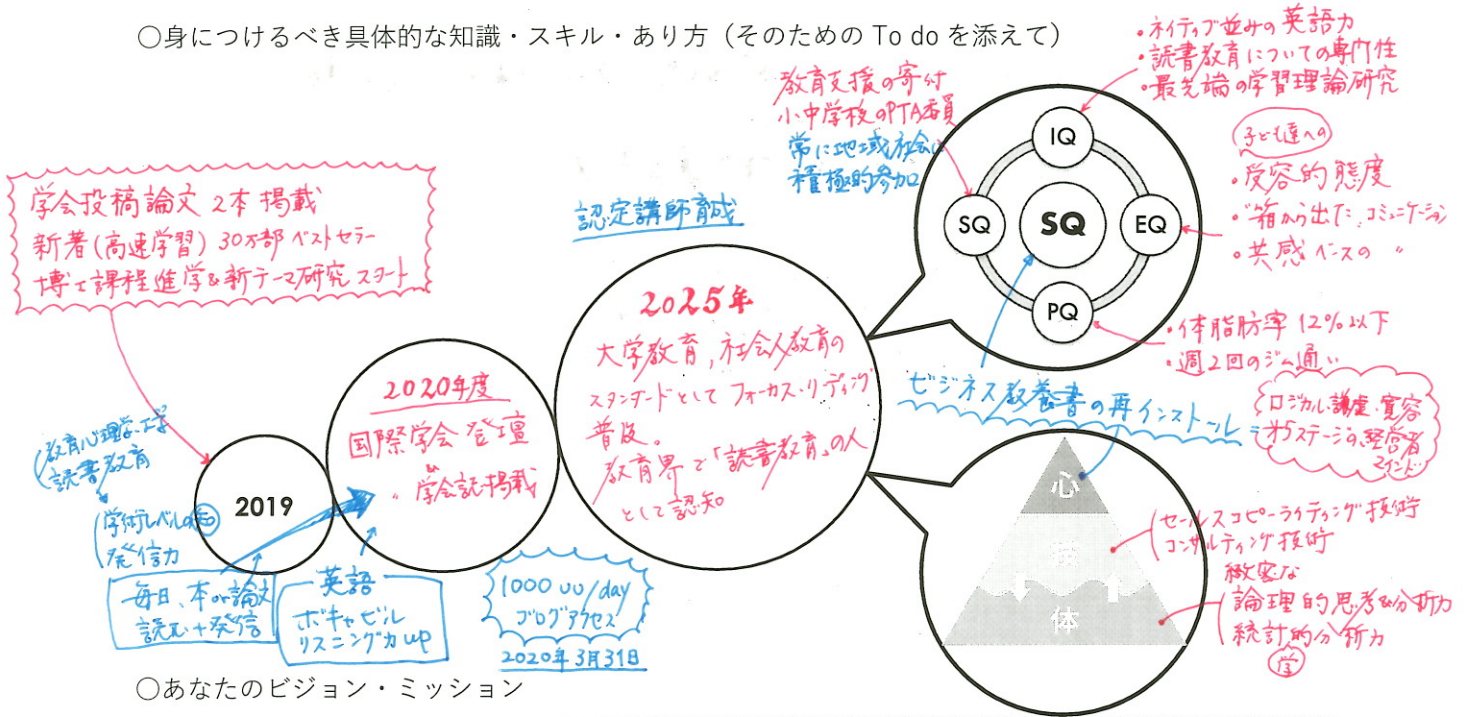
そうしたら…

誰もが持つ、生きたDNA・個性と育ててきた経験値を価値に換え、社会に認められながら活躍できる。—そんな豊かな、自律した個人主義社会が実現します。

○絶対に達成する目標

2019年夏までに30万部近い新著を出版し、日本国内で「読書教育」と「速読指導」の権威として絶賛活躍中。世界的にも2020年に国際学会で発表した学術論文が認められ、新しい実用的速読法の開発者として注目を集めています。

○身につけるべき具体的な知識・スキル・あり方 (そのための To do を添えて)



効果的なる学び方を知ることで、幸運はもたらされ、自分らしく輝くことが出来ます。

「学び」=自己教育、あらゆる自分の力で自分の価値を引き出し、課題を克服していくことだからです。そうやって自分らしく輝く個人が、お互いに手をとりあて、協働していきける社会。そんな社会を、私は創りたいと考えています。

そして、それを実現するための「学び方」の研究・開発・指導を2019年も進めています。

○目標達成のために必要なスキル・知識、そして現状

小テーマ もしくは分野	具体的目標(テキスト・数値・行動など)+現状
家事 育児	悠吾くんに対して受容的な態度、応援スタンスで接する
	惟生くんをよく理解者、応援団として接し、自己実現をサポートする
	み、ちの新しい人生をサポートできるパートナーになる
	日々の食事の準備と掃除で、家族の快適な日常生活をサポートする
ビジネス	発信:週3目標 → 15ヶ月後(2020年3月)までに Ave.1000w/d 達成する
	子ども速読の読書講座のレビルド → 2019年8月末まで!
	言語トレーニングブック完成 → 販売開始
	サイトリニューアル(このほ、SRR、FR) → 2019年10月末までにメルマガ登録10w/d達成
研究	週1本の英語論文読破 → 週1~2本のブログ
	速読技術+読書方略に関する新たな研究
	国内の学会投稿論文2本査読パス + 国際学会への投稿1本
	統計学を極めろ! 論文を讀んだら必ず、その統計処理を分析する
英語	語彙力アップのために:教育学関連語彙リスト+金7レを毎日10分以上こなす
	SuperELMerを毎日15分以上聴く
	(週1本の英語論文 or ブログ記事読破)
健康	週2回のジム+週3回のヨガで体脂肪率12%以上キープ
	砂糖をとらたが、スナック菓子は週1つまで
	ストレッチ体操を週3回以上
	毎日15分の腹巻

▶今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢 & 今週の心がけの再確認

- ・日本読書学会投稿論文完成：10/10
- ✓Focus-Reading 2018 完成：9/30 次也!
- ・修士論文ラフ完成：10/17
- ・Direct Branding 動画完成：10/6

ビジネス界に速読法と読書ストラテジー旋風! 実用的速読法ブーム!

2018 10月 this month

2020年

日本国内では「読書教育」と「速読指導」の権威として絶賛活躍中!  
 © 2018年12月 & 2019年9月出版の2冊が計30万部超!!  
 世界でも新しい現実的・実用的速読法の開発者としてデビュー!!  
 ! 2020年 国際学会登壇の学会誌掲載!

■今週の定点観測

- [執筆] 修論ラフ ~ 11/17
- [ビジネス] 高速学習LP
- [英語] 1日1週5回

■日々の反省&感謝&応援!

10月15日

■今日の反省と気づき&改善策  
 最初から予定を代入しておくこと  
 やるべきことが明確に(7日)動けた。

■今日の成果、成長、そして感謝  
 英語もあと2週間がんばればなんとかなるか! がんばろう!

■明日への応援  
 上級講座、しっかり復習しよう!

10月16日

■今日の反省と気づき&改善策  
 レッスンでやや疲れ気味。  
 食事の改善がいるかも?

■今日の成果、成長、そして感謝  
 リーディングもなんとかいけそう。  
 最後まであがこう!!

■明日への応援  
 上級講座も、充実した時間を!

10月17日

■今日の反省と気づき&改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

10月18日

■今日の反省と気づき&改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

10月19日

■今日の反省と気づき&改善策  
 悠吾君の持ち方、しかり方に反省...

■今日の成果、成長、そして感謝  
 那由からの矛内と4人の由由、感謝。

■明日への応援  
 フォロ-講座がんばろう。

10月20日

■今日の反省と気づき&改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

10月21日

■今日の反省と気づき&改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう!

・フォロ-アップ講座と読書道場のあり方を考えよう。  
 ・もっと効果々上がるレッスンのセク方がありそう?

日本の未来と家族と自分のために  
 もっと何かやるべきことはないだろうか?  
 ・英語・英会話の本格的な勉強を、もっとちゃんとやる。  
 ・...の論文・ブログを毎日読む。

■今週の反省と来週へのバトン なぜできなかった? → どうすればできた?

英語はややあらためモードながら全般的にはやるべきことがやれた。

# December

	10 mon	11 tue	12 wed	13 thu	14 fri	15 sat	16 sun
Daily Task	帰福	ゆりありハ	読書 1-1 読本	久米先生課題			
4:00		5:00 起床	5:00 起床	5:00 起床	5:00 起床		
8:00	7:00 起床 8:15 9:30 行動 11:30 夕食	8:15 9:00 HL-V UP 動画 ハカキ	8:30 9:30 10:15 10:30	8:15 9:20 10:30 11:20	7:30 8:30 9:30 10:20 10:50 11:10		
12:00	14:00	14:30 15:20 17:00	14:00 16:30	14:00 15:00 16:20 16:30 17:30 18:00 18:30	12:15 15:30		
16:00	17:30 帰宅 → 寝	18:20 19:30	19:30	19:30 20:00 20:30 23:00	16:10 17:30 19:00		
20:00	22:30 就寝	20:30 22:00	21:15 帰宅 22:40 就寝	23:00 就寝			
00:00		24:30 就寝					
Record	X 移動の痕跡 何もせず	50 手=手=	70 論文に手が あつた!!	75	90 ようやく論文に!		
発信	X	○ 7:00	○ xレカハ	○ 2:00	○ 読書のU	○ YouTube	X
英語	X	△ 12:00 15分	○ VOA-520	○ SIM	○ SIM 15分	X	X
瞑想	X	X	○ 15分	○ 15分	○ 10分	X	X
砂糖	△	X 1/4 4分	○	○	○	○	X
運動	X	X	○ シム	X	X	X	X

## ■ To Do List & Comment

<input checked="" type="checkbox"/> FR 講座 v	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> HL 動画公開	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> SP 読書会案内	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> ハカキ (送)	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> 集中講座 資料 送付	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> 千葉さん 冊子送付	<input checked="" type="checkbox"/> 2B
<input checked="" type="checkbox"/> 久米先生 振業 課題	<input checked="" type="checkbox"/> 2B
<input type="checkbox"/> 年賀状 中家庭の分 T=17	<input checked="" type="checkbox"/> 2B
<input checked="" type="checkbox"/> 10分 15分 砂糖時計	<input checked="" type="checkbox"/> 2B