A person in a dark suit and white shirt is shown from the chest up, with their right hand clenched in a fist. Overlaid on the image is a glowing clock face with several dollar signs (\$) scattered around it. The background is a dark blue gradient.

**人生を変える「きっかけ」作りの教科書  
～時短メモ～**

# 注意事項

## ◇著作権について

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。  
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートのご利用は自己責任でお願いします。

このレポートの利用することにより生じたいかなる結果につきましても、  
著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

# 【ステップ1】凡人でも「きっかけ」で人生が変わる

- ◇凡人でも「きっかけ」によってチャンスが生まれる。
- ◇チャンスが生まれることで、いろいろなことに挑戦でき、『自信』を持つことができる。
- ◇自分を変える『きっかけ』は絶対にある。  
ただ、その「きっかけ」に“気づいていないだけ”
- ◇一度、負のスパイラルに落ちると、抜け出すのが大変になり、余計に負のスパイラルにハマってしまいます。一歩見出すことが大切

# 【ステップ1】凡人でも「きっかけ」で人生が変わる



## 負のスパイラル

一歩踏み出さない、  
永遠と負のスパイラルは繰り返される



どこかで一歩踏み出すことができれば、  
自分を変えることができる。

◇どこかで一歩出さないと、  
負の連鎖が止まらない。

◇自分には『できない』という  
マインドブロックをぶち壊す

◇あなたは自分の人生の最高責任者(CEO)  
自分の壁を壊すか、壊さないか、  
挑戦するか、しないかは、あなた次第です。

# 【ステップ1】凡人でも「きっかけ」で人生が変わる

## ワーク ～マインドセット編～

### 【ワーク1】

あなたの理想の自分像や未来はどんな状態ですか？  
具体的に書いてみましょう。

### 【ワーク2】

あなたの今の現状を、具体的に書いてみましょう。

### 【ワーク3】

ワーク1（理想）とワーク2（現実）のギャップを  
具体的に、書いてみましょう。

### 【ワーク4】

今の状態を続けて行ったら、理想の自分になれますか？

なれないと思った方は、理想の自分に近づくためには、  
どのような行動をすれば良いか書いてみましょう。

### 【ワーク5】

ワーク4で書き出した行動はできていますか？  
できていない場合は、その理由を書いてみましょう。

### 【ワーク6】

できていない理由（自分の壁）は改善できるものですか？  
どうすれば改善できるか考えてみましょう。

- 例) 仕事が忙しくて時間がない。  
→改善できる  
→時間管理をすることで、時間は作れる  
→朝にスケジュールを立てる  
優先順位を決める  
効率化を考え行動する



## 【ステップ2】 マインドブロックぶち壊し

### ◇ 普通を価値に変える「視点」が重要

- ・ 同じものでも、提供する相手(ターゲット)によって価値が変わる
- ・ 提供する相手が同じものでも、提供する時期によって価値が変わる

### ◇ 例: 飲み掛けの水は売れるか?

→ 銀座だとゴミになる

→ 水がない砂漠だと、お金を出してまで欲しい方がいる

→ 同じものでもターゲットなどが異なると、価値も異なる

### ◇ 自分には無理というマインドをぶっ壊すことで、一歩進める

# 【ステップ3】 自分の能力を発掘 & 開花

◇ ○○ × ○○ で自分の能力を開花させる

→ 例) 私の場合は、本業 × ブログ

◇凡人でも本業スキルは強みになる

→同僚の中でもパツとしなくても、一般の方からすれば、プロです。

→同じスキルであっても、同僚と一緒にいる時と、一般の方と一緒にいる時では全く異なります。

一流のスキルでなくても、どうやってスキルを活かしていけば良いのか、考えることが大切です。

# 【ステップ3】 自分の能力を発掘 & 開花

## ◇自分の得意なことの見つけ方

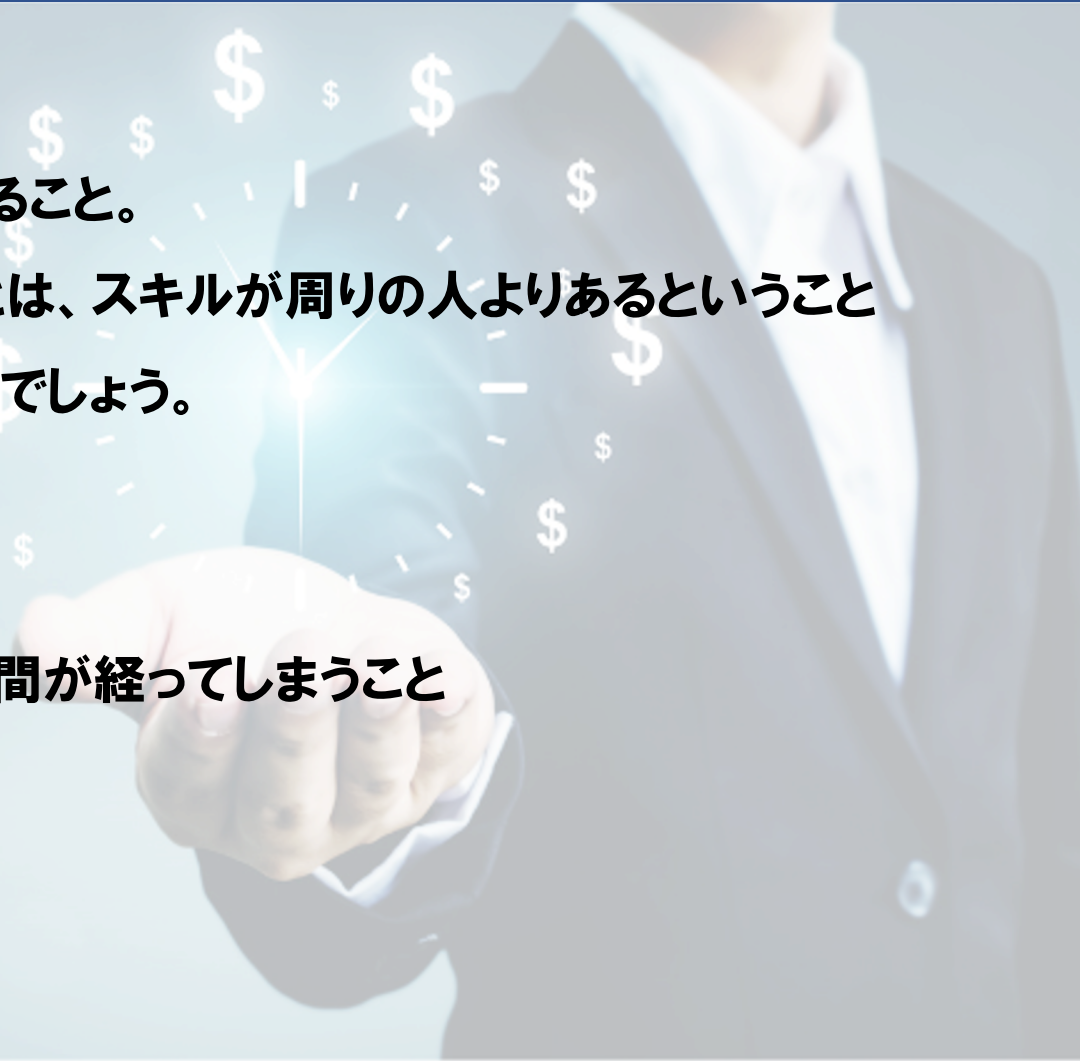
→周りから、早いねと言われること。

周りからみて早いということは、スキルが周りの人よりあるということ  
第三者に聞いてみるでもいいでしょう。

## ◇フロー状態になれること

→取り組んでいて、自然と時間が経ってしまうこと

→ストレスなく、取り組める





## 【ステップ3】 自分の能力を発掘 & 開花

◇ストレスゼロにするには、能動的にやれること

→サラリーマンのように上司から指示されて行う仕事は、  
受動的なことが多く、モチベーションが上がらないことがあります。

→能動的では、自らが動くようになり、ストレスが溜まりにくくなります。  
また、能動的であれば、提供するサービスの質も上がります。

# 【ステップ3】 自分の能力を発掘 & 開花

## ワーク ～自己分析 編～

### 【ワーク7】

本業スキルで活かせることはなにか？

### 【ワーク8】

周りから「褒められること」や「早くできてしまうこと」はなにか？

### 【ワーク9】

「好きなこと」や「フロー状態」になれることはなにか？

### 【ワーク10】

自分から「やってみたい」と思えることはなにか？

### 【ワーク11】

上記で書き出したことを活かして、サービスとして提供できそうなことを考えてみよう。

## 【ステップ4】 スキルを価値に変える「きっかけ」作り

◇必要な方へ届け、価値に変える

→飛び抜けた一流のスキルでなくても、必要としている人へ届けることができれば十分サービスとして成り立つ。

◇自己満にならないように注意する

→こちらが良いと思っても、実は受け取り側は迷惑に思っていることもあります。まずは、相手のニーズをしっかりと把握し、それに対して自分をスキルをどう展開していくかが重要です。

# 【ステップ4】 スキルを価値に変える「きっかけ」作り

## ワーク ～自分の能力の活かし方 編～

### 【ワーク12】

一般人レベルを基準として、自分の能力を4段階で分けましょう。

#### プロレベル

(例：本業の○○スキル)

#### プロと一般の中間レベル

(例：5年前に始めたキャンプスキル)

#### 一般レベル

#### 一般レベル以下

(例：好きだけど下手くそな○○スキル)

### 【ワーク13】

自分のスキルを誰に届けば喜んでもらえるか、考えてみましょう。

ポイント① ひと昔の前の自分を同じような人に届ける



自分の経験などを教えたりする

ポイント② プロとして一般の方に向けて届ける



本業をスキルを使って、  
プロとして一般の方に教える

## 【ステップ5】 自分のスキルや価値の活かし方

- ◇オンラインを活用して日本全国の困っている方の役に立つ
- ◇時間や、場所、みだべの工夫もできる。
- ◇オンライン活動メリットは「低リスク」  
→うまくいかなかったとしても、費やした時間が無駄になる程度
- ◇ブログなどのネット媒体は、24時間働く、優秀な営業マンが手に入る



# 【ステップ6】 価値に対価に変えて、収入アップ

## ◇ありがとう貯金

→自分の利益ではなく、相手の利益を考えることがポイント

## ◇私が初めてブログ収益化した方法

→グーグルアドセンスを使って収益化に成功

◇ブログを起点にチャンスが広がり、商業出版やセミナー講師など体験することができ、結果として、収益が上がってみればって感じです。

## ◇自分のスキルや能力をサービスとして提供する

→ココナラ・ストアカなど

# 【ステップ6】 価値に対価に変えて、収入アップ

## ◇ありがとう貯金

→自分の利益ではなく、相手の利益を考えることがポイント

## ◇私が初めてブログ収益化した方法

→グーグルアドセンスを使って収益化に成功

◇ブログを起点にチャンスが広がり、商業出版やセミナー講師など体験することができ、結果として、収益が上がってみればって感じです。

## ◇自分のスキルや能力をサービスとして提供する

→ココナラ・ストアカなど

# 【ステップ6】 価値に対価に変えて、収入アップ

## ワーク

～未来の行動を見える化 編～

### 【ワーク14】

ステップ4のワークで行った「自分のスキルを誰に届けるのか」再度書いてみましょう。

### 【ワーク15】

上記に書いたことで、どんな内容のものを届けるのか、書いてみましょう。

### 【ワーク16】

ワーク14、15で書き出したものを実際に届けたら、そのような形式にするか、書いてみましょう。

例) 文章、動画、サービス代行など



# 【ステップ7】 未来を変える希望のステップ

◇チャンスの女神に後ろ髪はない

→目の前をチャンスの女神が通り過ぎ、捕まえようか考えていた。

女神が通り過ぎた後に捕まえようとしたら、後ろ髪がなくて捕まえられなかった。

◇自分を変えるには行動するしかない

◇未来に向かって何をするか、見える化し計画を立てることでスムーズに行える

◇あなたは、「すでに」人生を変える一步を踏み出している

→あとは、やるか、やらないかだけ。

# 【ステップ7】 未来を変える希望のステップ

## 【ワーク17】

形式が決まったら、どのような方法で届けるか、書いてみましょう。

例) ブログ, Youtube, ストアカ, ココナラなど

## 【ワーク 未来への一歩】

ワーク17まで書き出したことを、実際にいつから行動を開始し、いつまでにある程度の形にするか、日にちを決めましょう。

