

成功とはあなたが変わることはない。あなたらしい成功だ。

MISSION SCHOOL

自分らしい幸せな人生を定義する。
好きで得意が家族や仲間に喜ばれ誇らしい人生をデザインする。

Training menu textbook

ようこそ、 ミッションスクールへ。

これから仲間と一緒に

「勝つ体質」を身につけます。

すなわち、自分らしい人生をいつでも切り開ける力のこと。

この力はトレーニングで身につけることができます。

そのトレーニングをここでは「ミッショントレーニング」と

呼んでいます。

さあ、一緒に「あなたらしい幸せな人生」を定義し、

そして手に入れよう。

それが「あなたらしい成功」だからです。

目次

ミッショントレーニングプログラムとは？	3
ミッショントレーニングプログラムの取り組み方	4
各プログラムの概要	5-6

プログラム内容

①自分言語化トレーニング	7-22
価値観リーグ	7-8
価値観言葉	9-10
得意言葉	11-12
自分年表	13-14
自慢エピソード	15-16
憧れのヒーロー	17
自伝	18-20
なりたい自分、なりたい姿	21
なりたい自分を仮決めする	22
②強豪校クレド20	23-24
③感情コントロールトレーニング	27-28
④ルール構築トレーニング	29
⑤イメージトレーニング	30
⑥タイムマネジメントトレーニング	31-39
⑦セルフコンディショニング	40
⑧言語化トレーニング	41
⑨ロールモデル取材トレーニング	42-44
⑩要素分解トレーニング	45
⑪逆算トレーニング	46
⑫未来創造カトレーニング (アフターメーション)	47
⑬ミッションステートメント作成	48
⑭朝礼メール・週間報告メール	49
⑮集合研修	50

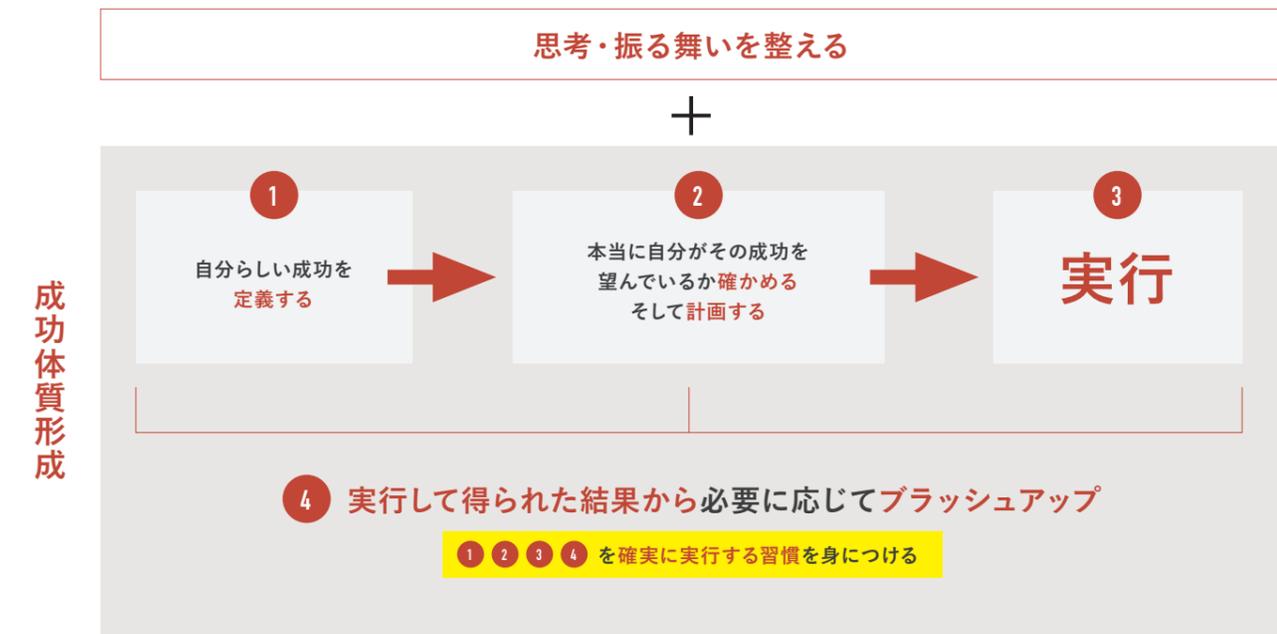
1 ミッショントレーニングプログラムとは？

当スクールでは「成功」とは自分らしい幸せな人生と定義しています。
自分らしい幸せな人生とは、好きで得意が家族や仲間に喜ばれ誇らしい人生のこと。
世間のいう「成功」に自分を合わせるのではなく、あなたらしい成功を切り開くことが大切です。

故に成功のカタチは人それぞれです。ゴールまでの道のりは千差万別、同じ軌跡は存在しないでしょう。
しかし、ゴールに向かう道のりは違ったとしても、ゴール達成した人たちのその取り組み方や歩み方には共通点があります。
ミッショントレーニングとはその共通点を知り、実践し、体得するプログラムです。

プログラムの大局を知る

物事を知り、学び、体得するに当たり効率的な学習方法は物事の「大局」を知ることです。
自分が今から取り組むものがどういうものなのか、大枠をイメージできることが大切です。
ミッショントレーニングプログラムはゴール達成した人たちの共通要素を体得するプログラムです。
工程は複数ありますが、プログラムの内容は至ってシンプルです。(以下図参照)
端的に言うと「思考と振る舞いを整え、目的に向かって行動し(必要に応じて進化し)続ける習慣を形成する」です。



目的に向かってPDCAを「実行」する習慣形成

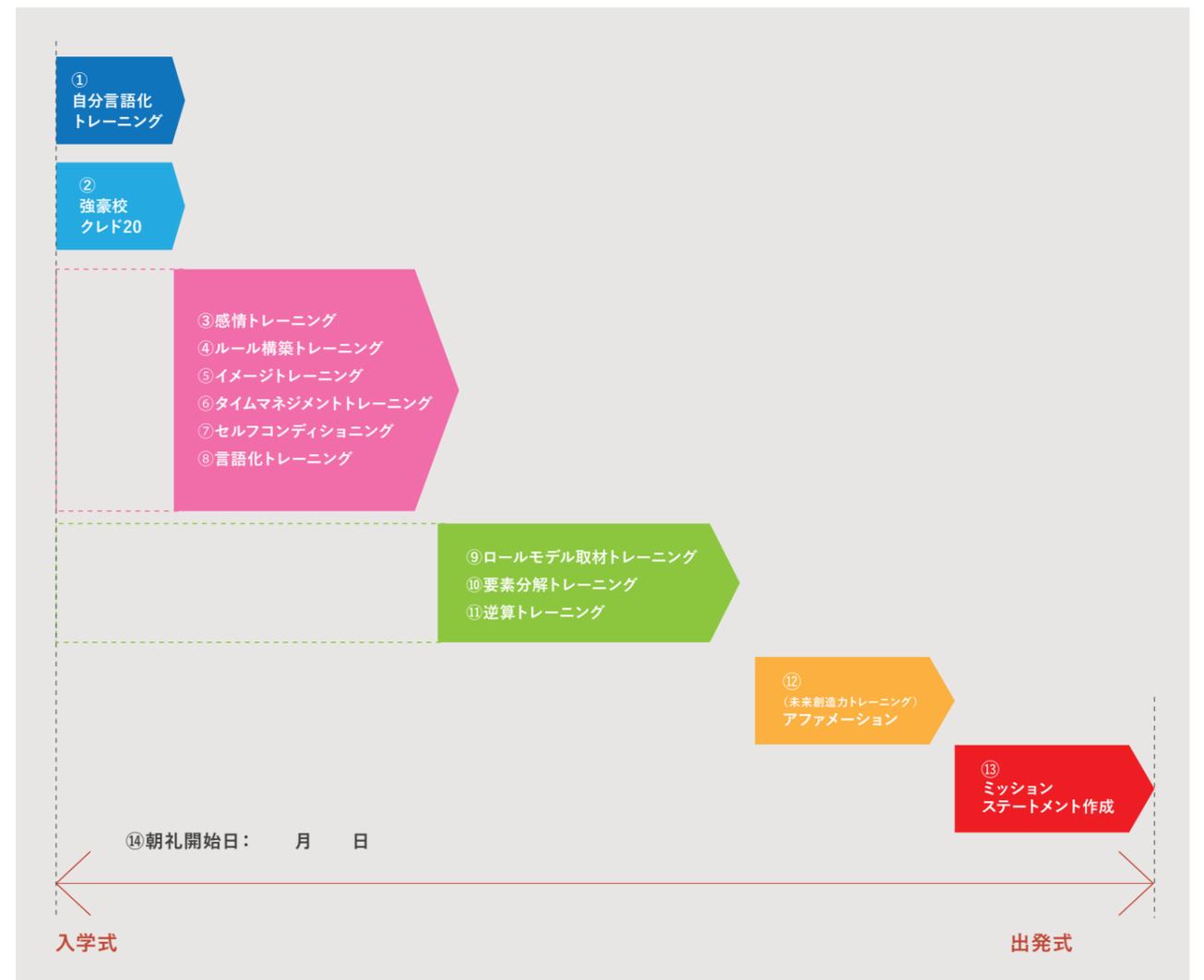
上図の通り、成功を手にする唯一の方法は「実行」あるのみということです。
分かり切った話かもしれませんが、しかし、この「実行」が上手くできないことが成功に近づけない要因です。
何故、実行できなかったのか。それには必ず原因(理由)があります。因果の法則です。
つまり、この「原因」を排除(又は極力発生させないように)すれば成功あるのみということ。
ゴール達成する人たちは皆、この原因への対処法を知り、そして体得しています。
これらを体得するにはどうすればよいか。
答えは簡単です。原因を顕在化させます。つまり言語化するのです。言語化することで明確になり意識することができます。
意識できるものになれば、あとは日々の生活の中に「意識的」に取り入れ、そして習慣化させます。
そうすることで、強い意志力を用いなくても原因への対処を容易に取り組めるようになります。

ミッショントレーニングプログラムの取り組み方

ミッショントレーニングのプログラムは大きく14項目あります。

- ① 自分言語化トレーニング (軸: ミッション)
- ② 強豪校クレド20 (軸 / 心: エネルギー / 体)
- ③ 感情コントロールトレーニング (心 / 体: 習慣形成)
- ④ ルール構築トレーニング (心 / 技: 知識 / 体)
- ⑤ イメージトレーニング (心 / 体)
- ⑥ タイムマネジメントトレーニング (体)
- ⑦ セルフコンディショニング (体)
- ⑧ 言語化トレーニング (技 / 体)
- ⑨ ロールモデル取材トレーニング (技)
- ⑩ 要素分解トレーニング (技)
- ⑪ 逆算トレーニング (技)
- ⑫ 未来創造カトレーニング (アフターメーション) (技)
- ⑬ ミッションステートメント作成 (技)
- ⑭ 朝礼メール (体)

まず、取り組むのは①②です。(取り組める人は③～⑪も先に開始OK)
次に⑨～⑪に取り組みます。③～⑧は⑨～⑪の取り組みを通して随時意識し取り組みます。
基本的には①～⑪をしっかり取り組んでから⑫⑬を取り組みます。
⑫⑬は過去実績ではおおよそ出発式の30～50日前頃からトレーニングを開始しています。
⑭は別途、講師から開始時期を通達します。
①の言語化はとても重要です。ここで出たキーワードを確かめる作業が今後の行動になります。
まだ、自分言語化がやり足りないと感じる人は、今一度しっかりと取り組み、言葉を磨きます。
③～⑧は思考や振る舞いを実際の生活の中に行動として落とし込むトレーニングです。
2回目の集合研修までにはトレーニング開始を目指しましょう。
⑨～⑪はなりたい自分を目指した具体的な行動(実践)です。講師と相談しながら取り組み時期を決めていきます。



各プログラムの概要

Overview of each program



1	自分言語化トレーニング (軸: ミッション)
2	強豪校クレド20 (軸 / 心: エネルギー / 体)
3	感情コントロールトレーニング (心 / 体: 習慣形成)
4	ルール構築トレーニング (心 / 技: 知識 / 体)
5	イメージトレーニング (心 / 体)
6	タイムマネジメントトレーニング (体)
7	セルフコンディショニング (体)
8	言語化トレーニング (技 / 体)
9	ロールモデル取材トレーニング (技)
10	要素分解トレーニング (技)
11	逆算トレーニング (技)
12	未来創造カトレーニング (アフターメーション) (技)
13	ミッションステートメント作成 (技)
14	朝礼メール (体)

1 自分言語化トレーニング (軸: ミッション)

自分の過去から価値観・得意言葉・過去承認要素を抽出するため、アウトプットを行います。多くの方がワークショップで「仮ミッションステートメント」までアウトプットしました。時間に余裕のある方はもう一度改めてしっかりアウトプットしてみてください。

3 感情コントロールトレーニング (心 / 体: 習慣形成)

目標に向かっていく過程で山もあり谷もあります。感情が左右する場面に何度も遭遇します。感情と身体のメカニズムを知り意識的にトレーニングし、感情をコントロールする術を学びます。

5 イメージトレーニング (心 / 体)

スポーツの世界でもイメージトレーニングは有効なトレーニングとされています。ビジネスの世界でも同じ。有効なイメージトレーニングの方法とそれを日々の中で実施する術を学びます。

7 セルフコンディショニング (体)

身体こそが資本。自身の体調をコントロールできなければ時間を支配できません。食事、運動、入浴、睡眠など正しいバイオリズムを取り入れ、セルフコンディショニング方法を学びます。

9 ロールモデル取材トレーニング (技)

「勝ちたければ、勝つとるやつに会いに行け」。ロールモデル取材の実践とその方法を学びます。

11 逆算トレーニング (技)

目標達成するには、その目標からの逆算は不可欠です。その目標までの道のりが明確であればあるほど達成率は大幅に向上します。逆算思考を生活の中で取り入れる術を学びます。

13 ミッションステートメント作成 (技)

自分がいつも自分らしく、愛する自分に立ち返るための宣言ツールを作成します。

2 強豪校クレド20 (軸 / 心: エネルギー / 体)

ミッションスクールの信条です。身体が覚えるまで何度も音読します。(朝礼で1日1つクレドに対して自分の考えをアウトプットする訓練を行います)

4 ルール構築トレーニング (心 / 技: 知識 / 体)

多くの取り組みの中で上手く行くこと、上手く行かなかったことも出てきます。大切なのはルールを作ることです。全てを完璧に実行できる人はいません。自分なりの自分ルールをつくるのが継続する力になります。

6 タイムマネジメントトレーニング (体)

掲げた理想の自分になるためには、なるための取り組み(行動)が必要です。そのための時間管理術を学びます。

8 言語化トレーニング (技 / 体)

行動できない98%は不安が原因です。不安は知りえない不確かさがもたらします。不確かさを明確にするには言語化し、意識できる状態にすることで。言語化のコツを学び行動を抑制する不安を解消する術を学びます。

10 要素分解トレーニング (技)

「かたまりで見るな、因数分解せよ」。あらゆる結果は複数の行動によって成り立ちます。この複数の行動という要素を1つ1つ分析するからこそ成長を飛躍させる重要なカギとなります。要素を分解する重要性の理解とその方法を学びます。

12 未来創造カトレーニング (アフターメーション) (技)

なりたい未来の姿をリアルに描くことは目標達成に欠かせません。何故なら「出来る感」こそがエネルギーの源だからです。ただ何となくの未来を描くだけでは効果は得られません。効果的なアフターメーションとは何か。実践を通して効果的なアフターメーションを学びます。

14 朝礼メール (体)

朝礼、週間報告にて仲間へ知識のアウトプット、行動計画のアウトプットを実施します。「自分のことは自分ではわからない」。習慣形成だけでなく、仲間のフィードバック、仲間へのフィードバックから学びを得ます。

私たちが目指す世界観は、ワークアズライフ。仕事も生活もすべてが、自愛に生きている。
私たちの人生を自分らしく、愛せる自分として生きていく状態を目指します。

「自分らしさ」は多くの場合過去の生き様の中にそのヒントが隠れています。
あなたの自伝を言語化することで明確化し、あなたが大切にしているものを浮き彫りにします。
ミッション、すなわちあなたの「好きで得意」の元を1つ1つ探り当て、あなたの人生を通して検証していきます。
つまり、「ミッションの仮決めを実生活での検証により、よりリアルなものへ昇華させていく」こと。
これが、ミッションスクールの主な取り組みです。



そのためにはしっかりと自分の言語化が欠かせません。
8つのワークに取り組み、まずは自分を言語化することから始めます。
自分のことは自分では分からないし、見るできません。
メンターや仲間と共有し客観的なフィードバックも活かしながら言語化してみましょう。

※ワークショップで「ミッション」言葉を仮決めした人も、余裕があれば時間をかけてしっかり言語化してみましょう。
2度目の場合、現在仮決めした言葉の通りなのか自問しながら過去を掘り下げてみてください。新しい発見があるかもしれません。

work 01 価値観リーグ

私が大事にしている価値観

	お金	社会貢献	得意分野	社会的地位	自分の時間	勝敗	順位
お金							
社会貢献							
得意分野							
社会的地位							
自分の時間							

取り組み方

リーグ戦を埋めていくワークです。
横軸を中心に見ていきます。例えば、お金と社会貢献でいうとお金が優先なら、○を入れる。逆なら×を入れます。
同一の点数の場合は主観で順位を決めます。

	お金	社会貢献	得意分野	社会的地位	自分の時間	勝敗	順位
お金		○	×	○	○	3-1	

アウトプット するもの

このワークで大切なのは、順位をつけた理由と根拠を言語化することです。
単に順位をつけるだけではなく、何故このような順位になったのかを知ることが大切です。
言語化したアウトプットを提出ください。別途Wordに書く、本テキストに書き込み写メを送るでも構いません。
フォーマットに指定はありません。是非真剣に取り組んでください。

例

「社会貢献 < お金」勝敗を大なり小なりの記号で記載し、
その勝敗を決めた理由を言語化してみましょう。
その判断の背景にあなたの過去のエピソードが潜んでいるかもしれません。

順位

1 _____ 2 _____ 3 _____
4 _____ 5 _____

勝敗の理由・根拠

・社会貢献 お金

・お金 得意分野

・社会的地位 お金

・お金 自分の時間

・社会貢献 得意分野

・社会的地位 社会貢献

・社会貢献 自分の時間

・社会的地位 得意分野

・得意分野 自分の時間

・社会的地位 自分の時間

真実	楽しむこと	好奇心	個性	透明性
正直	刺激	自尊	輝き	完璧
健康	ユーモア	自信	直感	正義
尊敬	サポート	自己表現	進化	一貫性
勇気	リーダーシップ	励ます	学ぶ	達成感
喜び	権威	認める	ポジティブ	貢献
信頼	活躍する	気が付く	努力	感動する
自由	名声	受け入れる	没頭する	チャレンジ精神
やさしさ	強さ	誠実	積み重ねる	遊び心
愛	クリエイティブ	思いやり	寛容	冒険心
調和	想像性	プライバシー	共感	未知
美	エネルギッシュ	自己成長	忍耐	ベスト
朗らか	バランス	支配する	安定	
優雅・上品	自分らしさ	教える	富裕	
心のオープンさ	情熱	目的意識	道徳・モラル	

取り組み方

過去を振り返り、自分が大切にしていた言葉を5つ選ぶワークです。
 この中に言葉がなければ追記しても構いません。(それは造語でもよい)
 このワークは過去にあのような判断や決断に至った背景にはこの言葉の感情や考えがあったからかもしれない、
 というものを思い返すことが目的です。
 つまり、過去の選択・判断の言語化です。大切なのは、単に5つを選択するだけではありません。
 人生の選択となる決断の際、軸となった言葉を過去のエピソードを交えながら具体的に言語化することが大切です。

アウトプット
するもの

価値観言葉を5つ選択し、順位をつけます。
 そして、その言葉を選択した理由や根拠を過去のエピソードを交えながら言語化してください。
 言語化したアウトプットを提出ください。別途Wordに書く、本テキストに書き込み写メを送るでも構いません。
 フォーマットに指定はありません。是非真剣に取り組んでください。

順位

1 _____ 2 _____ 3 _____

4 _____ 5 _____

選択した理由・根拠

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

元気づける	発明する	評価する	育てる
統合する	極める	お世話する	デザインする
癒す	徹底する	応援する	達成する
繋ぐ	前進させる	率いる	変革する
開拓する	組織する	調和する	救う
伝える	サポートする	工夫する	分析する
助ける	片付ける	導く	戦う
解決する	和合する	守る	巻き込む
直す	鍛える	合理化する	和をつくる
触発する	保つ	役に立つ	無駄をなくす
立ち上げる	仲良くする	教える	探求する
管理する	尽くす	観察する	新しくする
企画する	挑戦する	場を作る	手本を示す
耐える	美しくする	健康にする	創る

取り組み方

過去の経験などから得意だと思える言葉を5つ選ぶワークです。
 どちらかと言えば「得意かも」でも問題ありません。このワークではあなたの過去から
 実は好きなのかもしれない。実は得意なのかもしれない。実は興味があるのかもしれない。を探るワークです。
 このワークは単に5つの言葉を選び、順位をつけるだけではありません。
 言葉を選択した理由・根拠を具体的なエピソードも併せて言語化します。

こういうことでこんなことがあったな。これを発揮したことで、仲間からこんな言葉もらったな。
 きっとこれが自分の得意言葉だな。など周りの評価をヒントにするのも1つです。

アウトプット
するもの

得意言葉を5つ選択し、順位をつけます。
 そして、その言葉を選択した理由や根拠を過去のエピソードを交えながら言語化してください。
 言語化したアウトプットを提出ください。別途Wordに書く、本テキストに書き込み写メを送るでも構いません。
 フォーマットに指定はありません。是非真剣に取り組んでください。

順位

1 _____ 2 _____ 3 _____

4 _____ 5 _____

選択した理由・根拠

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

自慢したい3つのエピソード

例

2020年 28歳の時 サッカー大会で準優勝

所属していたサッカーチームは11人中7人がサッカー未経験者だったせいか、連敗が続きモチベーションも下がり、解散の危機に。

しかし、翌年に開催されるリーグ内最大のトーナメント戦の優勝を目標にして、1年間、チーム全体練習や未経験者だけを集めた個別練習を行って準優勝できた。

目標としていた優勝はできなかったが、チーム全員で目標を設定し、毎回納得できるまで練習した結果だから準優勝という結果にも全く不満がないし、とても誇らしい気持ちになった。チームメンバーも自信を持ち、以降も活動を続けることができた。

取り組み方

「WORK04.自分年表」で過去を振り返った出来事の中で、自慢できることを3つを作文します。どんな小さなことでもよい。結果は出なかったが自分なりに頑張ったこと、苦労したこと、小さいながらも成果を上げたことなどです。たくさんある自分自身の人生の中で3つの自慢できることを探り当てます。

アウトプットするもの

自慢できるベスト3を上げ、それぞれエピソードを交えて作文してください。言語化したアウトプットを提出ください。別途Wordに書く、本テキストに書き込み写メを送るでも構いません。フォーマットに指定はありません。是非真剣に取り組んでください。

1.タイトル

年の出来事

2.タイトル

年の出来事

3.タイトル

年の出来事

2 強豪校クレド20

クレドとは約束・信条・志などを言語化したものです。

成功者が日々どういうことを意識しているのか、を言語化したクレドこそがミッションスクールの「強豪校クレド20」です。

クレド1つ1つを解説動画を確認しながら深く理解し、あなたの行動規範になるまで何度も繰り返し音読し暗記します。

動画チェック



実践 1日10分、必ずクレド1~20を音読し読み上げること!

ミッションスクールクレドとは?

Credo 1 Yes, I am good! Yes, We are good! 成功は決まっている!

私たちは、私でいいんだと何度も自分に言い聞かせます。成功とは、自分を変えることじゃない。自分らしい人生をこう生きるんだと決めることです。そして、それは仲間にも同じように、変わるんじゃない、その人らしい人生を歩んで欲しいと願うことです。私は仲間とともに自分らしい幸せな人生を目指します。



Credo 2 ガッツポーズからトレーニングせよ

私たちが欲しいものは、誇らしい感情です。金や物欲や名誉欲にかられません。本当に欲しい感情をゴールとして、人生を進みます。欲しい感情を手にした自分をしっかりイメトレします。私たちは、常にガッツポーズからトレーニングします。



Credo 3 ゴールから逆算せよ

私たちは、常にゴールへの道筋を計画します。事業の成功は、綿密な戦略立案にかかっています。目先の欲に飛びつきません。真の成功を常に描き、目指す人生を歩みます。



Credo 4 勝つとるやつに会いに行け

私たちは、なりたい自分への道筋をロールモデル取材で手に入れます。最初から勝ってる者はいません。憧れるロールモデルに聞き込み、今の自分に必要な取り組みを明確にします。やることが見え、勝つとるやつての空気感をまとうことさえ出来たら、ゴール達成を確信できます。私たちは、勝つとるやつから勝つ道筋を手に入れます。



Credo 5 出来る思考で考えよ

私たちは「できる思考」で考えます。「出来るとするならば」「分かるとするならば」は、方法が天から降って来る魔法の言葉です。もしくは発想を変えて「誰ならできるか」「誰なら分かるか」と唱えます。私たちは自分の持つ無限の可能性を信じ、「できる思考」で取り組みます。



Credo 6 不明確を明確にせよ

私たちは、言葉を大切にします。言語化ですべてのものは明確になります。行動が止まる98%の理由は、行く先が見えないことです。この不安を取り去るには、やることを動作まで明確にし、決めて取り組むことです。私たちは言葉を大切に、徹底的に行動します。



Credo 7 かたまりで見るな、因数分解せよ

私たちは、全てのスキルが小さな動作で出来ていることを知っています。うまくできないスキルも小さな動作に分解し、できることから繰り返しトレーニングすることで、無意識でできる神経回路を創ります。私たちは、成功に必要なスキルを反復トレーニングで身につけていきます。



Credo 8 カメを見るな、ゴールを見よ

私たちは、ゴールだけを目指します。他人の言動に迷わされません。なりたい自分だけを見て、戦略を練り、試行錯誤を徹底的に繰り返します。足元とゴールを何度も検証し、PDCAを高速回転で回すことに集中します。



Credo 9 やらないことを決めよ

私たちは、やらないことを決めます。このことでやることを明確にします。知らぬ間に業務は増え続けます。忙しさにかまけて、ややもすると「仕事のための仕事」に陥ります。毎朝のイメトレタイムで業務をシンプル化し、まっすぐゴールを目指します。



Credo 10 今、ここ全力で取り組み

私たちは、意識と集中力を大切にします。意識が他に行き集中していない仕事を「やっつけ仕事」と呼びます。「やっつけ仕事」で満足できるお客様も仲間もいません。いくつもの業務を抱えている時こそ、意識を高めて、集中的にみんなのゴールに、今ここ全力で取り組みます。



Credo 11 一事が万事と心得よ

家族と仕事は両輪です。どちらもスケジュールにして、集中して取り組みます。職場で起きている大半の問題は、家庭でも同じように勃発します。何故ならあなたと言う媒体を通して起きているからです。私たちの思考と取り組みは、全てのものに同時に映し出されます。思考を常に整理して、すべてに心を込めて集中して取り組みましょう。



Credo 12 ゴールとルールを自分で創る

私たちは、私らしいビジョンを描きます。そのゴールのガッツポーズを明確に描き、そこへ行きつくまでのルールも自分で創ります。他人の言葉に惑わされることなく、私らしい種目を選択します。その他大勢の一人になることはありません。ルール化の肝は、まず私が楽しいか?そして、家族や仲間も楽しいか?ここを言語化で明確にし、楽しくゴールを目指します。



Credo 13 教育する側こそが成長する

私たちは、教える側になった方が自らを成長させることを知っています。教える行為には、教える相手に伝わるように小さな動作に分解し、順番を整理します。そして、伝わる言葉を厳選し、取り組み成果が出せるようにアプローチを考え抜きます。この過程にこそ、自分事では気づかぬ大きな発見と気づきを得るからです。私たちは、積極的に仲間の支援を買って出る強豪校のマインドを持っています。



Credo 14 辛い時こそ笑おう

人は楽しいから笑うんじゃない、笑うからこそ楽しくなるのです。私たちは、辛いときこそ笑います。そして、笑いの中でしか新たな発想が生み出されないことを知っています。どんな時もどんな仕事も笑顔あふれる家族や仲間と笑いながら取り組みます。私たちは、いつも上機嫌で過ごし笑いから幸せを生み続けています。



Credo 15 夢中に最大集中

人は、好きで得意で夢中になっていると集中力が増し、パフォーマンスが極限に達します。この状態をフロー状態と呼び、勝ちパターンが出来た時は、間違いなくこのフロー状態です。そして、セルフイメージが高まり、数段上のステージが当たり前になっていることがゾーンに入った状態です。私たちは、私の好きで得意を徹底的に追求し、学び成長することを目指します。



Credo 16 私たちは強豪校に集う仲間だ

私たちは、強豪校理論を信じています。強豪校に集う仲間は、価値観を共にした仲間と学び成長した体験を通じて「戦友」のような絆を持ちます。何でも話せ、なんでも相談できる心の友は、人生を心強くさせます。私は一人じゃない。この意識が芽生えたと仲間の成果を我が事のように喜べる。どんな困難も乗り越え、熱意と願望を常に抱き続ける精神を育ててくれます。私たちは強豪校に集う仲間だ。



Credo 17 歓喜の一体感を目指す

私たちは、自立し自律した仲間です。ここにこそ強豪校としての一体感が生まれます。仲間の成功体験も自分事のように喜び、歓喜し、その成功体験を共に積み重ねてきました。この一体感は、さらに各々のセルフイメージを高め、仲間みんなを成功体質にしていきます。信念と価値観を共有した仲間の一体感こそが、くじけそうになる心を支え合い、熱意と願望を生み続けます。私たちは、歓喜の一体感を目指すミッションスクール仲間です。



Credo 18 行動習慣は成功の元!

ハードワーク期の最大の目的は、行動習慣を身につけることです。私たちは、失敗を恐れず、繰り返し挑戦し続けます。毎日の行動を続けることで、行動が無意識レベルまで到達し、ハードワーク期を抜ける頃には、難なく行動することが出来ています。それこそ、成功のキーワードであり、最大のギフトです。



Credo 19 未来への投資を今スケジュールリングする

新たなスキルを身につけるとは、新たな知識を獲得し、実行に移し知恵に替えていくことです。新たな知識を得る方法は、書籍を読む、ググる、ロールモデルに学ぶなど方法は百万通り。まずは、毎日1時間の自分の時間を投資することから始めます。



Credo 20 ドロナワ方式で立ち上げ期を突破する

事業の立ち上げ段階では、何がなんでも売りが先です。売りを創ることを最優先課題にします。売れる前に作った完璧な計画や、周到な準備も、売上が続かなければ、ただ無駄なコストに終わるのです。ドロナワの語源は、泥棒を捕まえてから縄を編む。売りが上がってから死に物狂いで帳尻を合わせてがんばろう。



入学式

MISSION SCHOOL

出発式

取り組む順番として、①②が完了したら⑨～⑪です。

③～⑧は⑨～⑪を軸に随時トレーニングしていきます。

厳格な順番のルールはありません。

可能な方は①②と並行して、③～⑧と⑨～⑪を導入しても構いません。

ただし、飛ばし過ぎは厳禁です。

③～⑪はあなたを成功体質へと変えていく大切なトレーニングです。

1つ1つ真剣に取り組み、そして継続実施し、

「出来た」を積み重ねていくことも重要なトレーニングとなります。

他人と比較することなく、講師や仲間と相談しながら

あなたに合ったスタイルで導入していきましょう。

3 感情コントロールトレーニング

「人は感情の動物である」。これはディール・カーネギーの言葉です。

人は感情によって行動する、というものです。言い換えれば、感情さえコントロール出来れば何でもできるということです。

このトレーニングでは感情をコントロールする4つの方法をお伝えします。

そして、次の「④ルール構築トレーニング」ではこれらを応用し、無意識反応によって繰り返される感情を意識的にコントロールする対処法を学びます。

01.ガッツポーズ（ゴール+感情）トレーニング

このトレーニングはゴール（目標）にほしい感情をセットし、脳内のドーパミン分泌を意図的に促すトレーニングです。

人はなりたいたい姿や実現したい世界を求める背景には「欲する感情」が存在しています。

この感情がドーパミン放出を促進させ、やる気を生み出します。行動し、達成するたびにドーパミンが放出され

更なる行動を生み出します。このサイクルを専門家の間では「ドーパミンサイクル」と呼ばれています。

解説動画チェック



実践 毎日就寝前、起床時、ガッツポーズとその時の感情をリアルにイメトレ（声に出してガッツポーズすると良い）

02.出来る思考になるトレーニング

人は無意識に1日数千回ものセルフトークを発していると言われていて、このセルフトークはセルフイメージを下げる大きな要因です。

ゴルファーがショットを打つ前、あの池に落ちなければいいな、とイメージすることでそのイメージ通りになってしまう「池ポチャの法則」が有名です。

負のセルフトークを意識的に気づき、陽のセルフトークに変えることでセルフイメージを高めることができます。

セルフイメージが変われば行動と振る舞いが変わります。つまり、自分が思う自分の印象次第で、普段の行動、発言する言葉、振る舞いが

決まるということです。これらをトレーニングによって負のセルフトークを陽に転換していきます。

多くの場合、自信がない時に負のセルフトークが発生します。このトレーニングでは魔法の言葉を用いて負のセルフトークを陽に転換していきます。

「出来るとするならば」「分かるとするならば」「誰なら出来るのか」「誰ならばわかるのか」

解説動画チェック



実践 1 意識し、負のセルフトークが「いつ」「どんな時」「何故」「どんなトークで」発生するのかを言語化し、メモします。思い返して心当たりのある負のセルフトークから挙げてください。

実践 2 魔法の言葉も活用し、負のセルフトークが発生した際、どう置き換えるか、その言語を言語化します。

負のセルフトーク

いつ	どんな時	何故	負のトーク
対話（置き換えトーク）：			

いつ	どんな時	何故	負のトーク
対話（置き換えトーク）：			

いつ	どんな時	何故	負のトーク
対話（置き換えトーク）：			

いつ	どんな時	何故	負のトーク
対話（置き換えトーク）：			

いつ	どんな時	何故	負のトーク
対話（置き換えトーク）：			

いつ	どんな時	何故	負のトーク
対話（置き換えトーク）：			

いつ	どんな時	何故	負のトーク
対話（置き換えトーク）：			

03.自己承認トレーニング

成功は成功からしか生まれません。

人は小さな成功体験を積み重ね、自己承認と他者承認を得て自信をつけていきます。

他者承認だけでは完全な自信は得られません。自己承認も大切な工程です。

このトレーニングは自己承認を上手く行えるようにするものです。

「私にも出来た」「私なら出来る」「私はよく頑張った」

普段、日常の中で起こる小さな「出来た」に気づき、自分を承認する習性を構築します。

解説動画チェック



実践 （どんな小さなことからでもOK）取り組みを決め、そして守る。そして必ず声に出して自分を褒める

自分との約束ごとを取り決め、言語化しましょう。そして、守れたかどうか○か×を意識するため明確に印をつけましょう。

	自分との約束ごと	守れたかどうか	自分との約束ごと	守れたかどうか
1		5		
2		6		
3		7		
4		8		

04.行動で感情構築トレーニング

リチャード・ワイズマン博士が提唱した「アズイフの法則」に基づくトレーニングです。

「人は楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しいのだ」という行動が感情を作るという理論です。

辛い時こそ笑おう。そして、眠りにつきながら、今日の素晴らしい出来事を振り返り、明日の楽しい出来事を創造しましょう。

大切なのは、ほしい感情の振る舞いを行動に、そして声に出して笑うことです。

解説動画チェック



実践 1 就寝前に今日一日を振り返り、充実した楽しい1日だったと声に出し笑いましょう

実践 2 自分との約束ごとが守れたとき、思いっきり声に出して喜びましょう

実践 3 辛い出来事があった時、顔を上げ元気な振る舞いで「陽のセルフトーク」を発声しましょう

4 ルール構築トレーニング

人の行動の約90%は無意識下の反応と言われています。無意識下における反応は過去の感情から繰り返す動作です。人間は本能的に快を求める習性があります。つまり、楽な対処法を選択します。私たちはこれを「流された人生」と呼んでいます。人生のゴールとルールは自分が輝くためにあり、自分で決めるものです。そして、私たちは自ら手にしたい人生をデザインし、築いていきます。その為には、無意識下で行われる反応を意識的に変えていく必要があります。つまり、そのシチュエーションに遭遇したら行う「アクションルール」を言語化します。

解説動画チェック



ポイント

- ルールは自分で好きなように決めてよい
- ルールは、家族や仲間が楽しい事
- 他人のルール、世間のルールに縛られない
- 感情の浮き沈みが発生した際のアクションルールを作る
- ルールは、まず自分が楽しいこと

ルール	感情が浮き沈みするシチュエーション	アクションプラン
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

5 イメージトレーニング



このトレーニングは意志力を向上させる取り組みです。私たち人間に平等に与えられているもの、それは時間です。限られた時間の中で取り組むパフォーマンスを決定づけるのは意志力です。意志力とは、自己をコントロールし、集中力を高め、思考を最大限に発揮させる力のこと。筋力のように限りがあり、トレーニングにより増強することも出来、睡眠、リラクゼーションにより回復もします。そして、使わないと衰え、なくなるものでもあります。同時に複数の重要案件をこなすには相当の訓練を有します。つまり、意志力コントロールに他なりません。

意志力の向上方法、それは意識した意志力の使い方ポートフォリオ

意志力を鍛える方法は意識して意志力をコントロールすることを繰り返すしかありません。意識して意志力をコントロールする方法は1つ。それは、朝のイメトレタイムです。

今日一日をシュミレーションし、重要案件、そしてリカバリータイムを構想します。このイメトレタイムを設けた一日と流れ去るように始まる一日では生産性も成果も大きく変わります。イメトレタイムを設けた一日は、まず眠りにつくその瞬間の充実度が変わります。そして、翌朝の目覚めも変わります。

これを繰り返すことで、人生が大きく変わります。

朝のイメトレタイムでスケジュール管理と共に意志力発揮場面を取り決めます。

回数、強弱、リカバリータイム、これらをスケジュールに組み込むのです。

帰宅後に夫、又は妻や子供たちとの会話には意志力を存残させておかなければなりません。

夫婦喧嘩の半数以上の原因はいずれかの意志力不足によるものとミッションスクールでは考えます。

意志力には限りがあります。

しかし、意識した意志力のポートフォリオ（配分）を構築し1つ1つ集中することで確実に意志力は向上し、意志力を有する複数の案件も同時に熟せるようになります。



解説動画チェック



実践 1 毎日朝のイメトレタイムを設けます

実践 2 今日1日のスケジュールで意志力をどう使い分けるか割り振ります（MAX10として、パワー配分を決定し、それを意識します）

実践 3 どうしても全てに全力を注がねばならぬ時、リカバリータイム（休息）をスケジュールに盛り込みます



スティーブ・ジョブズ、マーク・ザッカーバーグら世界有数のCEOたちは、毎日同じ服と靴で現れる。それは服装選びになんか意志力を使わないという、強いポリシーからだといわれている。

6 タイムマネジメントトレーニング

このトレーニングは未来投資時間を意識的に確保していくためのトレーニングです。

なりたいたい自分、なりたいたい世界を実現するには、そのための取り組み（行動）が不可欠です。

しかし、時間には限りがあります。その限られた時間をどう活用するかが大切になってきます。

このトレーニングの目的はシンプルに1つ、それは「やらないこと」を決めることです。

簡単なようで最初は難しい作業でもあります。欠かすことのできない重要事項だと自分では思い込んでいることがあるからです。

このトレーニングでは3つの工程を実施します。これを繰り返すことで「やらないこと」を言語化し、可視化していきます。

解説動画チェック



work 01 時間のマトリックスを作成する（現状を知る）

まず初めに今現在、1日24時間、1週間で168時間を自分はどのような案件に時間を消費しているかを可視化します。

下図は「7つの習慣（スティーブン・R・コヴィー著）」でも紹介される『時間のマトリックス』です。

取り組み方

実際に今の自分のスケジュールを言語化してみましょう。まずは1週間（月曜日～日曜日）の行動をこの4つの領域に分けて可視化してください。右図のAに今現在のスケジュールを入力します。そして、【Work02】ではやらないことを言語化し、【Work03】にはこれからの（未来）スケジュールを入力します。

※それに消費した時間も10-15分刻みでアウトプットできるとより明瞭になりGoodです。



第1領域 (必須:消費の時間)

やること: すぐやる

この領域はどうしても自分が「今すぐ」取り掛からなければならないタスクが含まれます。迷う必要はありません。この領域のタスクは「すぐやる」ことです。稀にこの領域で大部分の時間を消費している方がいらっしゃいます。しかし、時間は意識しなければ作ることはできません。

第1領域だと錯覚し、実は第3領域のタスクも含まれている可能性があります。「自分でないとダメなのか」という自問を行い、適正領域を判断しましょう。それでも第1領域の割合が極端に多い場合、その原因や期限を決めて第1領域で消費する時間を調整する計画を検討しましょう。

第2領域 (価値:投資の時間)

やること: 予定する

この領域は今すぐやる必要がない緊急度の低いタスクですが、未来にとって欠かすことのできない重要なタスクが含まれます。ここが未来投資時間に該当します。この領域タスクを予定することを意識し、未来スケジュールを作成します。

第3領域 (錯覚:浪費の時間)

やること: 任せる(やらないことを決める)

この領域は緊急性が高いがあまり重要ではないタスクが含まれます。この領域のタスクは第1,2領域と錯覚しやすい傾向があります。多くの場合、第1領域に次ぐ、もしくはそれを上回る時間を費やしているケースが多い領域です。大切なのは、如何にこの領域のタスクを減らせるかを考えることです。「自分でないとダメなのか」を自問しながら「任せる」という選択肢も踏まえ、やらないことを決めていきます。

第4領域 (無駄:空費の時間)

やること: 排除する

この領域は緊急でも重要でもない無駄の領域です。もちろん、休憩や休息は必要です。ゼロにする必要はありません。大切なのは節度を保つことです。休憩や休息もパフォーマンスを維持するために必要と考えるならば、第4領域ではなく、意識的に別の領域に移動させることも1つの方法でしょう。ただ、原則、第4領域のタスクは全て排除しましょう。

図A: 現在のスケジュールを可視化



月 日 の予定タスク							
ステータス	優先順位	領域	タスク	ステータス	優先順位	領域	タスク

5				15			
6				16			
7				17			
8				18			
9				19			
10				20			
11				21			
12				22			
13				23			
14				24			

月 日 の予定タスク							
ステータス	優先順位	領域	タスク	ステータス	優先順位	領域	タスク

5				15			
6				16			
7				17			
8				18			
9				19			
10				20			
11				21			
12				22			
13				23			
14				24			

月 日 の予定タスク							
ステータス	優先順位	領域	タスク	ステータス	優先順位	領域	タスク

5				15			
6				16			
7				17			
8				18			
9				19			
10				20			
11				21			
12				22			
13				23			
14				24			

月 日 の予定タスク							
ステータス	優先順位	領域	タスク	ステータス	優先順位	領域	タスク

5				15			
6				16			
7				17			
8				18			
9				19			
10				20			
11				21			
12				22			
13				23			
14				24			

月 日 の予定タスク							
ステータス	優先順位	領域	タスク	ステータス	優先順位	領域	タスク

5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	
11		21	
12		22	
13		23	
14		24	

月 日 の予定タスク							
ステータス	優先順位	領域	タスク	ステータス	優先順位	領域	タスク

5		15	
6		16	
7		17	
8		18	
9		19	
10		20	
11		21	
12		22	
13		23	
14		24	

7 セルフコンディショニング

なりたい自分、なりたい世界を実現するにはそのための行動が欠かせないことは何度も伝えてきました。しかし、行動を起こすのは自分自身です。自分の身体のコンディションが良くなれば思うような行動をとることはできないでしょう。身体は資本です。身体のコンディショニングの術を学び、いつでも行動できる準備をすることが大切です。このトレーニングでは1. ストレッチポールの活用、2. マイコンディショニングルールを作る ことを学びます。

work 01 ストレッチポールの活用

ミッションスクールを卒業するまでは必ず1日4分、必ずこの時間を確保し取り組んでください。腹式呼吸にさせ、副交感神経優位にさせ、脊柱軸をリセットする動作の実施

起床時	2分間
就寝前	2分間

解説動画チェック



work 02 マイコンディショニングルールを作る

ヒトは心身でパフォーマンスを発揮します。自分の最高のピークパフォーマンスルールを作る。それが「マイコンディショニング」です。

- 1) 睡眠編、2) 活動量編 3) 食事編の3つのカテゴリで改善項目を決めましょう。まずは3週間、継続して取り組んでください。きっと身体の変化を感じるでしょう。決めた項目は習慣化されるまで1日スケジュールに明確に記載すること。

解説動画チェック



1) 睡眠編 睡眠の質を高めるには就寝前行動管理が超重要

就寝3時間前

- (1) 夕食は済ませておく(過食・深酒は禁止)
- (2) 激しい運動は控える

就寝1時間前

- (1) 入浴(湯船に浸かる) 深部体温をあげる
- (2) PC、スマホ、TV禁止

入眠前ポールオンリセット

2) 活動量編

(1) 長寿研究で明らかになった適切な活動量

長寿者は決してフィットネスクラブに通っていなかった

※1日8,000歩の活動量で20分間の中強度負荷活動
中強度負荷活動とは脈拍数120回/分くらいの少しゼーゼーハアハアする運動のこと
自分に合った1日の取り組みを決めること。

(2) 活動編の大原則→「脳は変化を嫌い、快を求める」

- ① 飛ばし過ぎはNG 意欲が湧くのを待つべし
- ② 特別なナニかをしてはいけません 生活に取り組めるモノから始めること

3) 食事編

食事を意識せよ「ドカ喰い、深酒、栄養素の偏り」禁止

- ① ベジタブルファースト
- ② 糖質過多にならない栄養素バランス

血糖値スパイクに気をつけること

※血糖値スパイクとは、食後30分の血糖値ピークの高さ。
急上昇が、パフォーマンス悪化の原因。眠気を起こさせ、脂肪をため込む。

解説動画チェック



8 言語化トレーニング

言語化はミッションスクールで欠かすことのできない重要なスキルです。行動できない98%は“分からない”からです。不明確であることが原因ということです。言語化は不明確なものを明確にするために必ず必要になる動作です。非言語を言語にすることで明確化され「意識」が生まれます。私たち人間の行動の90%は無意識による行動と言われています。1つ1つの行動に対し意識の領域を増やすことが言語化の目的です。言語化することで「意識」することが出来れば、無意識に振り回されることがなくなります。それだけではありません。明確に言語化されたものは「人と共有」することができます。そして、言葉は繰り返し意識することで信念化されます。この言語化の量が多ければ多いほど、加速度的になりたい自分、やりたい世界の実現にあなたは近づいていくことでしょう。



超一流になるための条件の言語化

超一流になる 手順の言語化

フロー状態になる3つの条件

1. 自分で決めた目標目的
2. 自分の限界を少し超える適度な課題
3. 細目なフィードバック

超一流が行った “限界的練習”の条件

1. 明確な目的があること
2. 集中していること
3. ちょっと限界を超える適度な課題
4. 心的イメージーションを動かしている
5. 細目なフィードバック

01.言語化が持つ力を知る

解説動画チェック



02.言語化の目的を知る

解説動画チェック



03.非認知能力と言語化の関係を知る

解説動画チェック



04.言語化能力を伸ばす方法を知り、実践する

解説動画チェック



9 ロールモデル取材トレーニング

「勝ちたければ、勝つとるやつに会いに行け」。クレドにもある重要な取り組みです。勝ってる人を言語化するトレーニングです。多くの人は上手く行かなかった時、その理由を考えます。逆に上手く行った時、その理由を考えることをしないケースがほとんどです。上手く行く方法は、上手く行かない理由を考えることではなく、上手く行く理由を考え、そして知ることです。

解説動画チェック



work 01 ロールモデル取材の目的を明確にする

ロールモデル取材の目的は以下の3つを意識すること。

1. になりたいゴールの景色を確認する
2. 道筋という知識の獲得
3. ゴールまでの要素の抽出（必要な知識とスキル）

1. は「本当に自分が達成したいゴールなのか」を感じ取り、知ること。
2. は特に重要です。現在の価値観で物事を語られる可能性があります。重要なのは、今に行きつくまでの具体的な取り組みです。特にターニングポイントとなる要素を聞き出します。
3. は（取材対象となる）本人は自覚していないが、ゴール達成まで欠かさず意識（RAS）を向けていたことをフェーズごとに抽出する。それがその人が今に至るまでのエネルギーであり、成功への習慣です。

work 02 取材の準備と心構え

リストアップ

- ・どうしてこのロールモデルを選んだのか？
- ・このロールモデルから何を学びたいのか？
- ・このロールモデルにアポを取るにはどうしたらいいのか？

心構えと 取材の 注意点

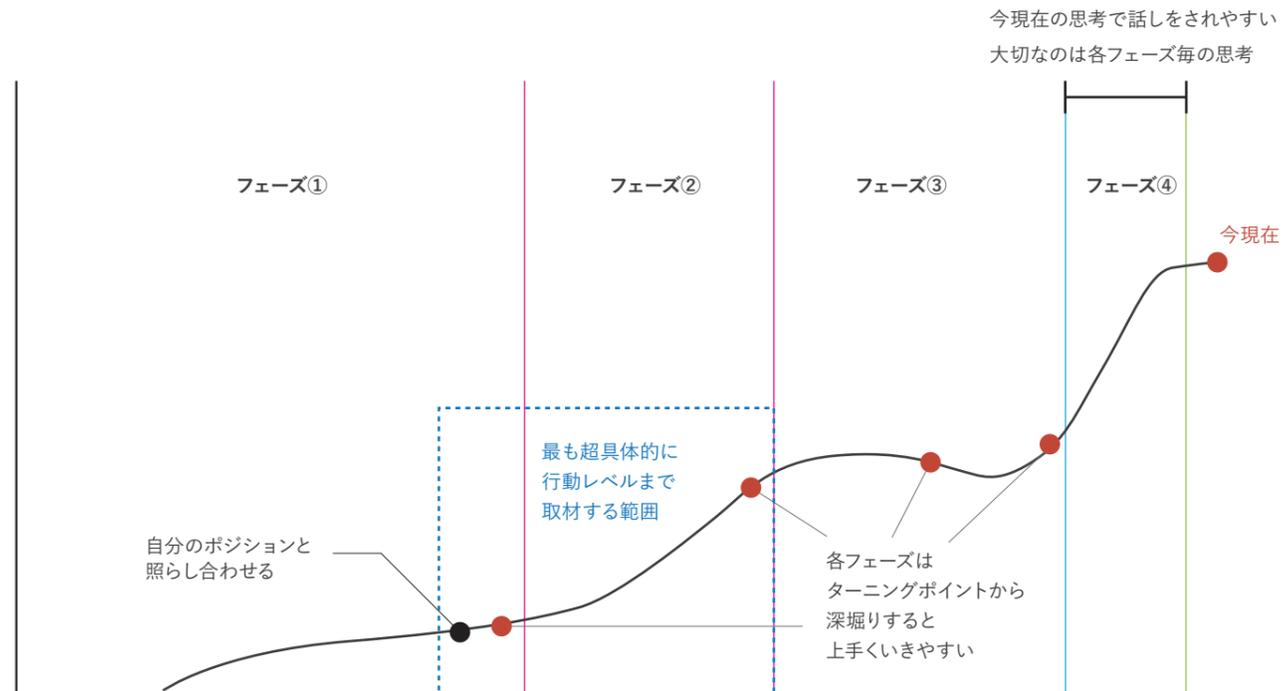
- ・「配慮は必要、遠慮は無用」
- ・今の自分の状況をしっかり説明できるようにする
- ・過去の忘れ去った記憶を呼び起こすヒアリングを意識する
- ・ビジネス構造を意識する（プロセス全体を俯瞰し、1つ1つのプロセス毎の工夫を知る）

work 03 取材の項目 (例)

現在～過去 (今の自分位置) を時系列で構造化し抽出することがコツです。

必ずフェーズが存在しています。フェーズごとに状況や取り組みも必ず変わっています。

そして、ポイントはターニングポイントです。これを軸に質問すると相手の記憶を呼び起こしやすくなるでしょう。



始動時

- ・動機
- ・最初のアクション
- ・障壁 (課題感)
- ・環境
- ・その時のライフサイクル (習慣)
- ・この時に抱えていた不安 (個人/仕事/家族)
- ・価値観/信条
- ・ビジネス構造 (どうやって、誰に、何を、どれくらい?)
- ・KSF/KPI

各ターニングポイント

- ・ターニングポイントのきっかけや要因
- ・障壁 (課題感)
- ・環境
- ・その時のライフサイクル (習慣)
- ・この時に抱えていた不安 (個人/仕事/家族)
- ・価値観/信条
- ・ビジネス構造 (どうやって、誰に、何を、どれくらい?)
- ・KSF/KPI

現在

- ・ライフサイクル (習慣)
- ・現在の課題
- ・もし今の自分なら過去のどの部分を修正することで加速できると思うか
- ・今して言うなら不安は何か (個人/仕事/家族)
- ・現在の目標やビジョン
- ・価値観/信条
- ・ビジネス構造 (どうやって、誰に、何を、どれくらい?)
- ・KSF/KPI

ターニングポイントの確認方法 (例)

- 1. ポイント抽出 (大枠要素の抽出)**
今に至るまでに過去を振り返り
これがきっかけで急加速・急成長したポイントを○つ。
- 2. 勝負感情ポイント抽出 (勝負の種類と勝負の環境条件の把握)**
今に至るまでに過去を振り返り
勇気を出して「エイッ!」と勝負したのはどんな勝負?
- 3. 辛い感情ポイント抽出 (最も磨かれた時期の把握)**
過去を振り返り
二度とゴメンだ!と思える戻りたくない時期はいつ?
その理由は?

1 なりたいゴールの景色を確認する ※3.より抽出する

2 道筋という知識の獲得 ※3.より抽出する

3 ゴールまでの要素の抽出 (必要な知識とスキル) ※フェーズごとにまとめるとよい

10 要素分解トレーニング

「かたまりで見るな、因数分解せよ」。クレドにもある重要な取り組みです。あらゆる結果は誰かの複数行動が原因で作られます。結果だけをポンやり眺めても、それがどのような行動によって成り立ったのか知ることはできません。ビジネスの世界では「成功事例」「マニュアル」「メソッド」など特定の結果を得るためのプロセスが可視化されたものが存在します。しかし、残念ながら手にしたい結果までのプロセスをタイミング・動作・思考レベルまで示されたものはほとんど存在しません。このトレーニングは物事を動作レベル要素にまで分解し、取り組む動作を言語化し、明確にすることで行動できない原因を排除する術を学びます。

01.何故、要素分解が必要なのか

解説動画チェック



02.基礎を知る1

(スポーツの動作を分解し分解のコツを知る)

解説動画チェック



03.基礎を知る2

(フェーズ分け 俯瞰して見る鳥の目)

解説動画チェック



04.事例1

(新入社員が仕事ができるまで)

解説動画チェック



05.事例2

(新商品開発～モノが売れるまで)

解説動画チェック



06.事例3

(サロン多店舗展開 サービスを売る)

解説動画チェック



07.事例4

(あなたの好きで得意を分解してみる)

解説動画チェック



11 逆算トレーニング

人生は選択の連続である。よく目にするフレーズです。こんなことを考えたことはありませんか？

「もし、あの時、AではなくBを選択していたら…。何故Aを選んでしまったのだろうか。はぁ…。」Aを選択したことが失敗だったと読み取れる文脈です。ミッションスクールでは「選択に正解はない」と考えます。もちろん、選択次第で人生が大きく変わる可能性はあります。大切なのは『自分の人生はこれでよかったのだと思えるように選択した後に努力すること』です。行動できない98%は知らないからです。では残りの2%の理由は何でしょうか。それは「決めないこと」です。

人生を変える大きな決断に迫られたとき、どのように解を導き出すのか。それは、あなたが望む未来から逆算して選択することです。このトレーニングでは物事をゴールから逆算して考える思考を身につけます。

解説動画チェック



work 01 60歳までに1億円の資産を形成するための方法を逆算してみましょう。



老後2000万円問題が一時話題になりました。もし、あなたが、現在の年齢から逆算して60歳までに1億円の資産を作らなければならない場合、どのような計画を立てますか？毎月〇〇万円貯金する。毎月〇〇万円を運用し〇%で回す。〇〇歳までに所得を〇〇万円まで増やし貯金額を〇〇万円まで増やす。など考えるでしょう。手段や方法は問いません。計画を立ててください。この計画は誰が見ても実現できるものと思えるものにする必要があります。説明する相手を納得させるつもりで計画を立ててみましょう。

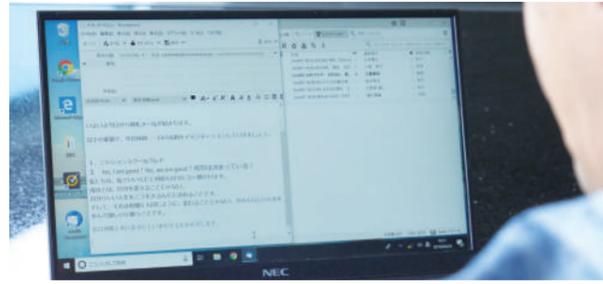
work 02 逆算カレンダーを作成する

ロールモデル取材で抽出した要素をヒントに自分が描いた「なりたい自分」「なりたい世界」からの逆算でフェーズに分けて計画を作成しましょう。作成時のポイントは目の前の目標までの取り組みを明確にすることです。逆に少し先の未来は抽象度が高くてもよい。ただし、根拠のない計画は計画ではありません。ゴールまでの定量根拠を大枠でもいのでロジックを作り上げましょう。



14 朝礼メール・週間報告メール

ミッションスクールでは多くのことを学びます。
しかし、インプットだけでは十分ではありません。
アウトプットすることが大切です。
そして、誰かのフィードバックを受け、
また、誰かにフィードバックを返すことで知識を自分のものにしていきます。
「一人でやらない」。あなたはもう一人ではありません。
ミッションスクールの、この強豪校の仲間です。



朝礼メールのルール

- ①平日の朝8:30までにアウトプット
- ②アウトプットする内容は以下
 - ・仲間へのフィードバック
 - ・クレド
 - ・Good&New
 - ・業務報告、意志力ポートフォリオ
 - ・他、任意

※土日祝日はお休み
※年間230日実施
※出発式までは参加必須。以降は参加任意
※開始時期は別途案内します

週間報告メール

- ①毎週月曜日の朝8:30までにアウトプット
- ②アウトプットする内容は以下
 - ・ミッション
 - ・ゴール目標（※定量化された数値目標。複数設定可）
 - ・なりたい世界/なりたい自分
 - ・先週の振り返り
 - ・先週の目標とその達成是非（達成率）
 - ・今週の目標（各日の予定）
 - ・その他、スクールの取り組みで習慣化のために取り組んでいる内容のアプトプット



Good&New (グッドアンドニュー)とは、アメリカの教育学者ピーター・クライン氏により考案された、組織やチームを活性化するための手法です。24時間以内にあった「良かったこと (Good)」や「新しい発見 (New)」を全員で共有し、拍手をするという取り組みでポジティブな思考になると研究で分かっています。アメリカでは、アイスブレイクやチームのコミュニケーション活性のために、多くの企業が導入している画期的な手法です。



Chatwork (チャットワーク) というツールを使用します。

アカウントをお持ちの方は、事務局にチャットワークIDをお知らせください。
アカウントをお持ちでない方は、新規登録し、アカウントを作成後IDを事務局までお知らせください。

IOS

アプリダウンロードはこちら



androidOS

アプリダウンロードはこちら



PCからでも利用できます <https://go.chatwork.com/ja/index.html>



集合研修

ミッションスクールの集合研修に関する情報です。
以下QRコードより集合研修の情報を確認いただけます。



以下のアドレスからもご覧いただけます。
<https://heros.support/ms/schedule/>