



**7つの習慣を実践するための
「プランニング・ノート」**

① ミッション・ステートメントを書く

ミッション・ステートメントとは、自分が自分であるための宣言であり、自分の中心をはっきりと表すものです。

ビクター・フランクルは、「人生におけるミッションというものは、つくるものではなく発見するものである」また、「すべての人は、人生における独自の仕事あるいはミッション（使命）を持っている。すべての人に与えられている使命とそれを実施する機会は、その人独自のものである」といっています。

その人だけが持っている「使命」＝ミッションは、自分しか気づかないものでもあり、自分自身で問いかねなければ表されることもないのです。この後、いくつかの方法と具体的な質問を用意していますので、この機会に、あなたに内在するミッションをぜひ、表現してほしいと思います。

すぐには完成しないかもしれませんが、数週間あるいは、1年かかってでもチャレンジし続けてください。完成したときの感動は、書き上げた人にしかわからないでしょう。

また、ミッション・ステートメントは、書き上げるプロセスそのものに意味があり、でき上がったものと同じぐらい重要です。ミッション・ステートメントを書く、あるいは見直すプロセスの中で、深く物事を考え、自分にとって本当に大切なことを発見する過程は、人を変える力さえ持っているといえるでしょう。

次のページからの質問に答えながら、あなたのミッション・ステートメントを作成してみましょう。

□ ミッション・ステートメントをつくる～ Have, Do, Be から考える。

ミッション・ステートメントを作成するにあたって、今のあなたの思いをリストアップしていきましょう。具体的に書き出しやすいように次の3つのカテゴリーに分けて考えてみます。まず一つめは、「人生の中で何を所有したいのか（Have）」です。次が「何をしたいのか（Do）」、そして最後が「どうありたいのか（Be）」です。

「Have」は、あなたが所有したい、獲得したいものです。一番多くの答えが出る質問でしょう。答えの多くは、「家」「家族」「子ども」「収入」「会社」あるいは「資格」「試験の点数」といったことかもしれません。たくさんリストアップしてみましょう。

「Do」はやりたいことです。「世界一周旅行」「大自然の中でのおんびり過ごす」「新規事業」「ビジネスの立ち上げ」などがリストアップされるかもしれません。

「Be」は、「こうなりたい」「こうありたい」「あんな人間になりたい」といったことをリストアップします。「お年寄りに親しい人間になりたい」「感謝することを忘れない人になりたい」「存在感のある人になりたい」といったことになるでしょうか。

心に浮かぶあなたの思いをすべて書き出してみてください。

【あなたの「Have」】

【あなたの「Do」】

【あなたの「Be」】

ミッション・ステートメントをつくる～100年生きられたら、どんな人生を送りますか？

あなたが100年間、肉体的・精神的な衰えもなく、健康で暮らすことができるでしょうか。あなたはどんな人生を送りたいと思いますか？

ここでは、無意識に諦めているやりたいことをリストアップすることが狙いです。よく、「今の仕事は自分的には不本意だが、子どももいるし辞めることはできない」などという人がいますが、本当にそうなのですか？ それは自分で諦めてしまっているだけではないでしょうか？

100年健康なままでいられる人生があったとしたら何をするか考えてみましょう。現在のあなたの年齢はわかりませんが、年齢というのは、自分の中に「諦め」を生む理由になりがちです。「諦め」を排除しつつ、本当にあなたが望む行動を考えてみましょう。

【あなたの答え】

ミッション・ステートメントをつくる～あなたが、新聞に掲載としたら何と書かれるでしょうか？

ある新聞社があなたの記事を紙面に載せようとし、あなたと関係の深かった人々にインタビューを行うことになりました。そのときの見出しは何でしょうか？ どんな記事になっているのでしょうか？

記事になる時期や内容は何でもかまいません。20年後あなたが有名人になったと仮定してもかまいませんし、晩年に「町中の偉人伝」など無名だけど人徳のあった人を紹介するコーナーに取り上げられたという設定でもよいでしょう。

あなたは何を成し遂げ、記者にインタビューをされたのでしょうか？ あなたのどのような功績に対し、記事にしようとしたのでしょうか？ あなたが記者になったつもりで、あなたについての記事を書いてみましょう。

【あなたについての記事】

□ ミッション・ステートメントをつくる～ミッション・ステートメントを導くための質問

- ・あなたの最大の長所はなんですか？
- ・あなたの親友は、あなたのどういうところが好きなのでしょう？
- ・あなたの尊敬する人はどのような人ですか？
- ・あなたの人生に最も影響を与えた人は誰ですか？
- ・これまでに、あなたが最も幸せだと感じたことは何ですか？
- ・もし、時間と資源が無限にあるとしたら、あなたは何をしますか？
- ・今とは違った道を選んだとしたら、何をしていますか？
- ・なぜ今の仕事をしているのですか？
- ・あなたにとって家族とは何ですか？
- ・あなたにとって最も大切な人は誰ですか？
- ・その大切な人にとって価値あることで、あなたにできる最良のことは何ですか？
- ・あなたに埋もれた才能があるとすれば、それは何でしょうか？
- ・今はやってないが、本当はすべきだと思っていることは何でしょうか？
- ・あなたの人生において、重要な役割とは何でしょうか？
- ・あなたがなりたい人になるために、何をすればいいのでしょうか？
- ・あなたがこれからの仕事の中で、実現したいと考えていることは何ですか？
- ・何をすればあなたの人生に素晴らしい結果をもたらすと思いますか？
- ・あなたが参加しているコミュニティや団体に対して、これからの人生の中で、何を提供しようと思っていますか？
- ・毎日の生活の中で、人として何を大切にしたいと思っていますか？
- ・これからの人生で、あなたがどうしてもやりたいと思うことは何ですか？
- ・あなたの理想とする人生とは、どのようなことを成し遂げた人生をイメージしますか？
- ・10年後、理想の人生を歩んでいるあなたがいます。どこで何をしていますか？
- ・そのとき、あなたの周りにはどのような人がいて、あなたにどのような言葉をかけてくれていますか？

□ あなたはどんな人になりたいのか、何が大切か、下書きを作成する

ここまでいろいろな角度から、あなたの心の中にある「方向」を探ってきました。ここで、あなたのミッション・ステートメントとして下書きをしてみましょう。あまり緊張せずに、練習だと思って書いてください。

これから5分間で、手を止めずに、今頭の中にあるものを全部書き出してみましょう。その後じっくりとブラッシュアップすればいいのですから、好きな言葉、好きなフレーズ、大切な人、思いついたことを書き連ねてみましょう。

そして、書き出したものは、少なくとも1週間は持ち歩いてみましょう。その1週間で気がついたこと、新たに気がついたことがあれば、またさらに書き加えます。その後はできれば定期的にこの作業を繰り返してみましょう。

【ミッション・ステートメントの下書き】