

今さら聞けない! ?

---

# アイデアを現実化し 目標達成するための 考え方と質問集

---

コピーライター/山本真也

# 思考は現実化しない

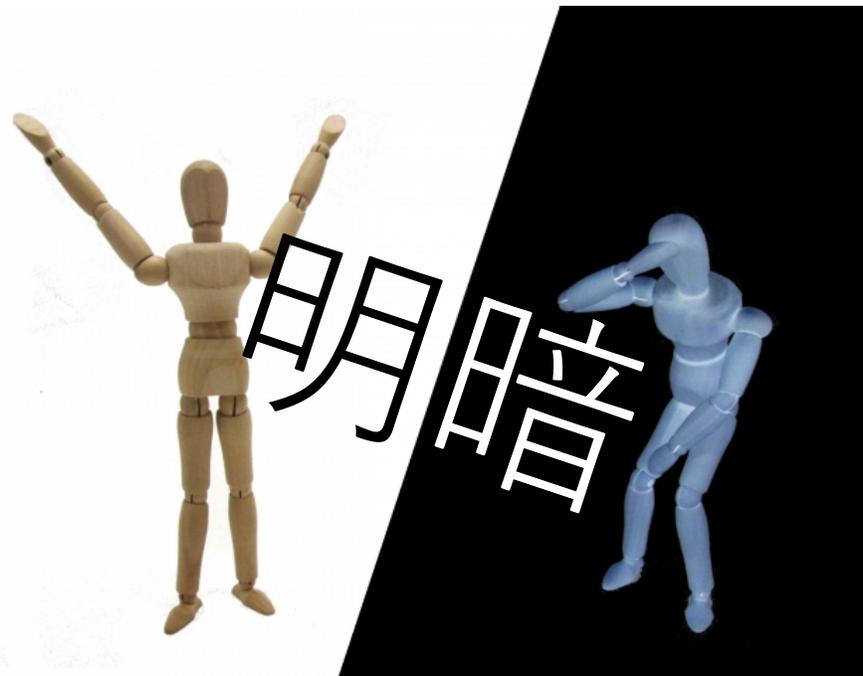
「あー今日も思ったように進まなかった。いつになったらできるんだろうか。。。」

何かに手をつけようとしたけど思ったように進まなかったり、頭の中にアイデアはあるけど形にならない。

そんな葛藤を重ねながら時間だけが過ぎていく。

調子の良かったあの頃のような爆発力、行動力はどこに行ったのだろうと思いつつも思うようにことを進めることができない。

それに何から手をつけていいかも分からない。



あなたはこんな状況に陥ることはありませんか？

もし、あなたがこのような現象に陥ることがあるのなら、このレポートはあなたのためのものです。

思考は行動により現実化します。  
思考だけではただの思いつきに終わります。

では、思考に基づき闇雲に行動すれば実現するのか？というところも違います。

計画的にそのアイデアを形にするために行動しなければアイデアが現実化することはありません。  
むしろ無駄な時間を過ごすことになるでしょう。

このレポートでは、あなたの頭の中にあるアイデアを具体的な形にする方法をお伝えしていきます。

# 目次：

## はじめに

- ・ 思考は現実化しない

## 1章：そのアイデアを形にできない理由

- ・ なぜ、そのアイデアを形にできないのか？
- ・ アイデアが形にならない5つの理由
- ・ アイデアを形にしゴール達成する条件
- ・ 「計画」の正体？
- ・ 「計画」を構成する要素
- ・ 具現化のマスターキー

## 2章：アイデアを形にするための9か条

- ・ これを抑えればそのアイデアは実現できる！
- 1：広げて絞るの繰り返し
- 2：目的からずれない
- 3：今あるものに注目する
- 4：デメリットを抑え、不安に注目する
- 5：ゴールの実現は一つの通過点にすぎない
- 6：計画にとらわれない
- 7：見える情報だけに縛られるべからず
- 8：リソース不足は当たり前
- 9：とりあえずはじめよう

## 3章：アイデアを形にする基本の流れ

- ・ 質問のシンプルな原則

- ・ゴールの条件とイメージを明確にする
- ・これをミスると実現しない！優先順位の考え方
- ・リソースの確認
- ・よくある失敗
- ・実行あるのみ！

#### 4章：自己認識の精度を上げる

- ・達成への最短ルートとは？
- ・現状把握の5つの基本方針
- ・理想の生き方を知る

#### 5章：最後に

# 1章：アイデアを形にできない理由

なぜ、そのアイデアを形にできないのか？

まずは、アイデアを形にする方法ではなく、アイデアを形にできない理由からお伝えしていきます。

多くの方々が頭の中には、やればいいこととかやりたいことがあるけどそれを形にできないと悩まれています。

僕はそのアイデアを形にする専門家として、ヒアリングを中心とした方法で業種、業態問わず様々な事業やサービスを形にするお手伝いをしてきました。

セミナーの構築や理念の構築、新サービスの構築、集客手段の構築、ビジネスモデルの構築など様々な物事を形にできています。

頭の中にある物事をこれからお伝えする方法に基づいて形にしていくことで、

- ・約5年間構想のままで実現していなかったことがわずか2ヶ月で実現
- ・ポイントを明確に整理することで高額サービスの成約率が急上昇
- ・これまでの経験から来る強い想いを明確にコンセプトとして言語化
- ・今までサービスがなかった人が看板商品の作成に成功
- ・経営理念の言語化から目先の施策への落とし込み

と頭の中にある物事がどんどん形になっていきました。

もちろん事業として成立させるためには売上があげたり集客をするの

は必須ですよ。

でも、実は売上アップや集客も頭の中にある物事をうまく組み立てるだけで実際に数字としても反映されていきます。

僕は約3年間アイデアを形にするお手伝いを仕事にしてきているのですが、その中でアイデアが形にならないことに関して、明確になっている5つの事実があります。

## アイデアが形にならない5つの理由

これは僕がこれまでに経験してきた中で大きく痛感しているアイデアが形にならない5つの理由です。

この5つの理由の内、1つでも当てはまってしまうとせっかくのアイデアがたちまち具現化しにくくなります。

これまで形にならなかったアイデアが以下の5つの理由に当てはまってないかを各理由の最後につけている質問に当てはめて確認しながら読み進めることをおすすめします。

## 1：ゴール・目的が明確にイメージできていない

あれ？どうしたいんだっけ？



やりたいことはあるけど、

「〇〇のようなサービスを作れば人を幸せにできるはず！」

「新しいビジネスモデルを思いついた」

「売上げを倍にするアイデアを思いついた」

とかザクっとしたアイデア止まりになってしまうとアイデアは形になりません。

アイデア自体は非常に大事ですが、そのアイデアを実現することで何を成し遂げたいか？つまりゴールを具体的にイメージする必要があります。

このゴールイメージが不明確だと、目的地のないナビ状態になりアイデアを実現させるのは困難になります。

アイデアとゴールはセットで考える必要があります。

<確認質問>

そのアイデアが実現し、ゴールを達成しているイメージが映像で思い浮かべることはできますか？

<対策>

映像で思い浮かべることができないなら、思いっきり妄想してください。とにかくイメージ、イメージです。このレポートの最後の方にあなたの理想の生き方を知るための質問を記載しています。

## 2：情報が散乱していて整理できていない



「やりたいことがある、それになんとか何をするればいいかも分かっている。だけど、具体的に何から手をつけていいか分からない。。。」

これは非常によく聞く意見ですが、単純に整理ができていないだけです。

現状からそのアイデアの実現までに何をやるべきか？今すぐ何をやるべきか？が明確でなければ、せっかくのアイデアが実現に向けて動き

出しません。

<確認質問>

- ・ゴールを達成するために最も大事なことは何だと思えますか？
- ・一番最初に何をやればいいのか分かっていますか？

<対策>

ここが分かっていないと進みません。レポートを最初から最後までしっかり読んでください。

### 3：知識・スキルが不足している

あかん、何したらいいかわからん...



知識・スキルが不足していると、やるべきことが分かってもやり方が分からず物事を前に進められなくなってしまいます。

また、知識・スキル不足によって本当にやるべきことが何か分からないという問題も発生します。

ただ、知識不足の場合は不足している知識を補えば済む話なので、アイデアが形にならない5つの理由の中では比較的、容易にクリアできる壁です。

スキル不足の場合は、スキル習得に時間がかかる可能性があります。自分でスキルを習得するのもよし、他に必要なスキルを持っている人に力を借りるのもよしです。

ただし、今自分に足りていない知識・スキルがそもそも何か分からないという場合はそれを特定する必要があるので少し厄介です。

#### <確認質問>

アイデアの実現に関して不足している知識はありますか？  
ある場合、それは何に関する知識ですか？

#### <対策>

必要な知識が分かるならその知識を学びましょう。

必要なスキルがあるならそのスキルを身につけましょう。

何が不足しているか分からない場合は、コーチやコンサルタントなど第三者への相談がオススメです。

#### 4：完璧主義に陥っていて前に進まない



アイデアはある、何をやればいいのかも分かっている、そして知識もある。

だけどいざ進めてみると、思うような現実が作られない、自分が想定しているよりもなんだかうまくいかない。

こんな理由でせっかくのアイデアが形にならないこともよくあります。

これは完璧主義から来るものです。

より良いものをアウトプットしたいと思う気持ちはプロとして当たり前のように大事ですが、その度が過ぎるとただただ時間を浪費するだけで、いつまで経ってもアイデアが形になることはありません。

<確認質問>

いきなり100点を目指してしまっていないですか？

ある程度できているのに進まないという状況に陥ってませんか？

<対策>

100点じゃなくていいので、ひとまず動いてみましょう。

## 5：本当にやりたいと思ってない

あー、そんな事やらなくても今幸せだったわー



これは意外と盲点なのですが、表面上はやりたいと思っていて、口頭でもやりたいと言っている、本音の本音はやりたくないと思っいることが結構あります。

例えば、よくあるのは、

- ・そのアイデアを実現することでお金が入って来ると、そのお金を使い込んでしまっって貧乏になるんじゃないか、、、
  - ・目立ってしまうと、人に嫌われるんじゃないか、、、
  - ・プライベートの時間がなくなってしまうんじゃないか、、、
- このような不安や恐れによるものです。

この不安や恐れがあると、何をやればいいのか分かっていて、そして知識もあっても心理的なブレーキが働き、計画が前に進むことはありません。

この心のブレーキは目には見えないものなので、分かりにくいのです

が、アイデア実現の最も大きな阻害要因となります。

また、まれな意見ではありますが、そもそも今は幸せで満たされすぎていて何かをやる気にならないという理由でやりたくないということもブレーキ要因になります。

#### <確認質問>

もしもやりたくない理由があるとしたらそれは何ですか？  
その理由はあなたにとって重要なものですか？

#### <対策>

重要ならその理由を取り除く、もしくは解消する、そもそもやりたいことではない可能性があります。このレポートの後半に詳細の対策を記載しています。

まとめると、、、

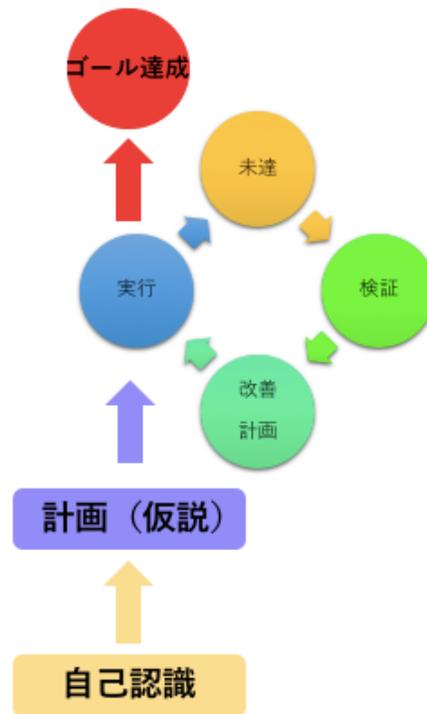
- 1：ゴール・目的が明確にイメージできていない
- 2：情報が散乱していて整理できていない
- 3：知識・スキルが不足している
- 4：完璧主義に陥っていて前に進まない
- 5：本当にやりたいと思っていない

これらが5つの理由です。

このレポートでは、この5つの理由をクリアし、あなたの頭の中にあるアイデアを実現するための方法をお伝えしていきます。

## アイデアを具現化しゴール達成する条件

アイデアを具現化し、ゴールを達成するための条件を1枚の図にまとめてみました。



言葉にすると非常にシンプルで、

**適切な計画を立てて、具現化に向けた動きをする。**

この2ステップにつきます。

とは言え、ガムシャラにゴールを目指すのも効率が悪いので、「計画」を行います。

計画とは一般的に使われる用語でもあります。そもそも計画とは何をすること何でしょうか？

## 「計画」の正体

計画とはズバリ一言で言うと、

**“最もうまくいくであろう仮説”**

のことを計画と呼びます。

計画＝最もうまく行くであろう仮説を立てることができれば、その後の実行、改善のスピードをあげることができ、アイデア実現までのスピードも早まります。

また、計画を立てることで何から手をつけていいか分からないという問題も解消することができます。

「段取り八分、仕事二分」という言葉がありますが、段取り、つまり計画ができているとその後の実行が非常に楽になります。

## 計画を構成する要素

では、その計画を立てる上で何を準備すればいいのか？というところに入っていきます。

一般的には、計画＝何を、何のために、どの順番でやるか？ばかりが考えられています。

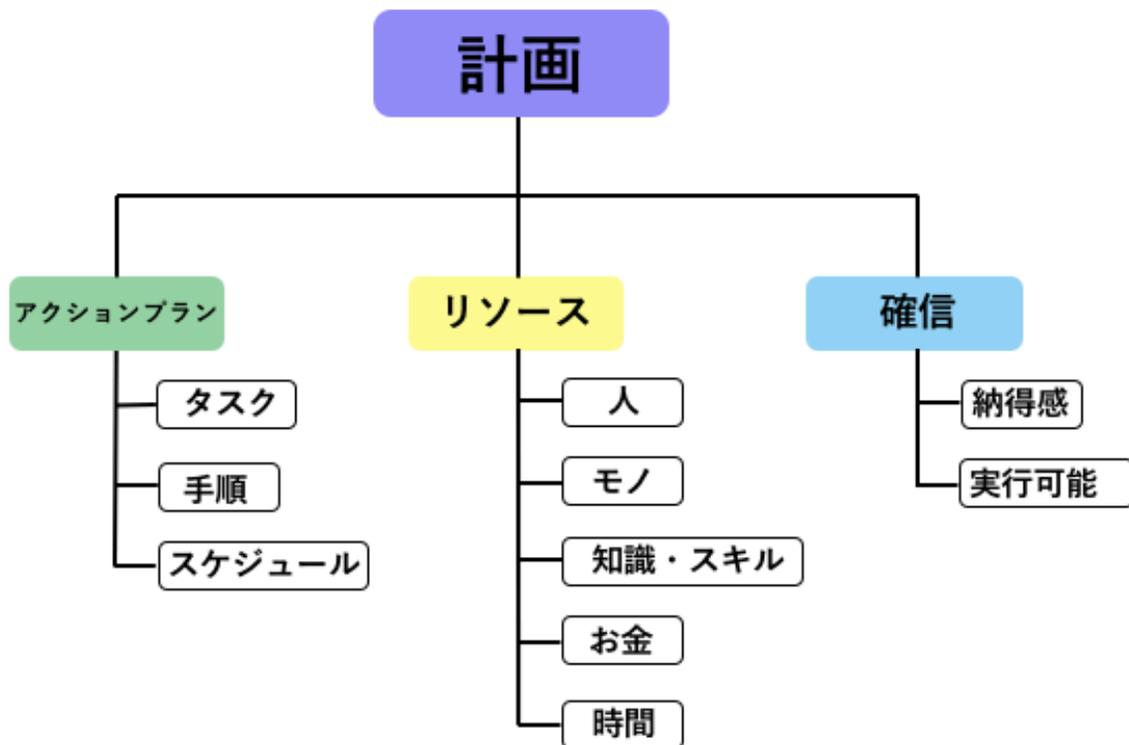
一言で言うと、アクションプランにばかりフォーカスされています。

しかし、何をどの順番でやればいいのか分かって、先ほどあげた理由の通り、

- ・ゴールイメージが不明確
  - ・知識・スキル不足
  - ・完璧主義
  - ・本当にやりたいと思ってない
- をクリアすることはできません。

なので、アクションプランだけでなく広い視点を持って計画を立てる必要があるのです。

僕が考える計画の要素をまとめたこちらの図をご覧ください。

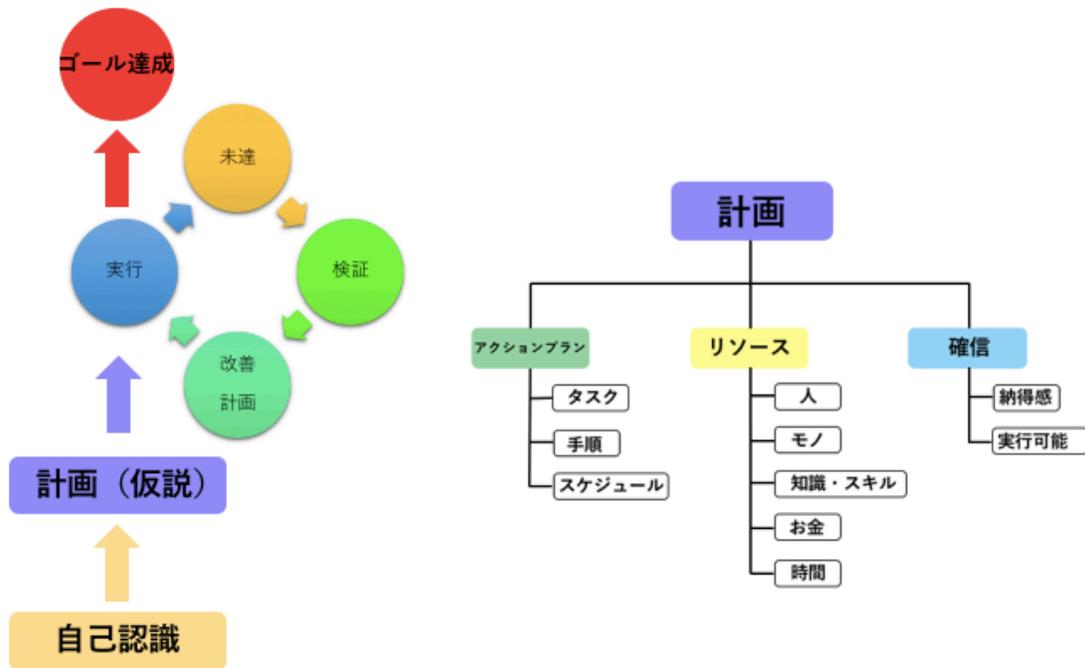


- この図のように、計画は
- 1：アクションプラン
  - 2：リソース
  - 3：確信

の3つの要素が揃って初めて機能します。

アイデアを形にするためには、これらの3要素を揃えてから行動を開始した方がスムーズにことを運ぶことができるのです。

この辺りでここまでの話を一旦まとめておきます。



アイデアはこの図のような流れで現実化していきます。

そして、この図を見ていただくとわかるように、計画というのはアイデアを形にするために非常に重要な要素となってきます。

では、どのようにして計画を立て、それを形にしていくのか？というパートに入っていきます。

## 具現化のマスターキー

ここまででアイデアが形にならない理由、そして、そのアイデアを形にしてゴールを達成するための構成要素をお伝えして来ました。適切な計画を立てて、具現化に向けた動きをする。

非常にシンプルな2ステップなのですが、この2ステップを実現させるためのマスターキーがあります。

それが

# 質問

です。



質問とは？

〔動サ五（四）〕 疑問・不審の点について、納得するまで質問し、明らかにする。また、真実を言わせようと厳しく追及する。「事実関係を一・す」「問いつめ一・す」

出典：デジタル大辞泉（小学館）より

一言で言うと、質問には不明な点を明確にする効果があるのです。

「質問？えっ、それだけ？」

と思うかもしれませんが、質問は非常にパワフルです。

ちょっとした実験をしますね。

「日本で一番高い山はどこですか？」

今、あなたの脳内ではこの質問によって「富士山」という回答が思い浮かんだのではないのでしょうか？

もし、考えたのならこの実験は成功です。

人は何も無いところから思考を張り巡らすのには時間がかかりますが、質問をされると即座にその答えを探しにかかります。

質問されて何も考えずにいられる人はきっと少ないことでしょう。

話を戻します。

アイデアを具現化するには、適切な計画と具現化に向けた動きが大事だとお伝えしています。

質問の力を使うと、適切な計画を立てることに役立ちますし、具現化に向けた動きの最中に現れる障害も、適切な質問をすれば取り除くことができるのです。

また、最初に考えた計画がダメだった時の次の打ち手も質問によって生み出すことができます。

つまり、アイデアが形にならないのは「適切な質問」ができていないだけなのです。

逆に言うと、適切な質問をすることができれば多くのアイデアは形になっていきます。

これ以降は、筆者である私がアイデアを形にするために使っている流れや質問項目、注意点などについて述べていきます。

一通り、目を通していただいて今あなたが進めようとしているアイデアを形にするためにお役立てください。

遅くなりましたが、、、

ここで簡単に私の自己紹介をさせてください。

コピーライター/外部のビジネスパートナー  
山本真也

経歴：

社会に出て3年で会社を辞め、コピーライターとして独立。

業務委託契約で内部スタッフとして関わった会社では、コピーライティング、広告管理、商品づくり、企画、プロジェクトマネジメント、プロモーション構築など多岐に渡る業務を実務から管理まで一通り経験。また、コンサルティングなどの業務も行う。

その中で身につけた業務処理能力、問題発掘力、情報収集力を武器に組織に属さず活動する道を選択。

今はコピーライター/外部のビジネスパートナーとして、事業拡大のサポートをしたり、新サービスの開発、販売、既存事業の見直しなど、依頼主の頭の中にあ



ることを具現化することで狙ったゴールを達成するサポートを行っている。

個人事業主が時代の流れに飲まれずに自分らしく働けるようにするための働き方改革のための「スライムキャリアの学校」も運営している。

## 現在、やっている仕事の内容

プロモーション構築、コピーライティング、コンセプト作り、コンテンツ作成、ディレクション、収益化の仕組み作り、マーケティングチームの立ち上げ、コーチング、個人事業主の働き方改革

今でこの仕事を始めて4年目になりますが、ご紹介を中心に日々新たな取り組みに触れることができ、充実した毎日を送ることができています。

今までは、個人的に関わりがあった方に、しかも再現性なく提供していた具現化のサポートですが、このレポートでは、僕がこれまでに取り組んできたこと、そして今も取り組んでいるプロジェクトで使っている具現化のための基礎スキルを言語化、イメージ化してまとめていきます。

- ・アイデアはあるけど何をしたらいいか分からない
- ・なんとなくやってるけど目標をいつも達成できない
- ・考えていることを形にするために何をやればいいのか知りたい
- ・基本的なビジネススキルを身に付けたい

という方の役に立てれば嬉しいと思ってこのレポートを執筆しました。

それでは、本編に戻ります。

## 2章：アイデアを形にするための9か条

- ・これを抑えればそのアイデアは実現できる！

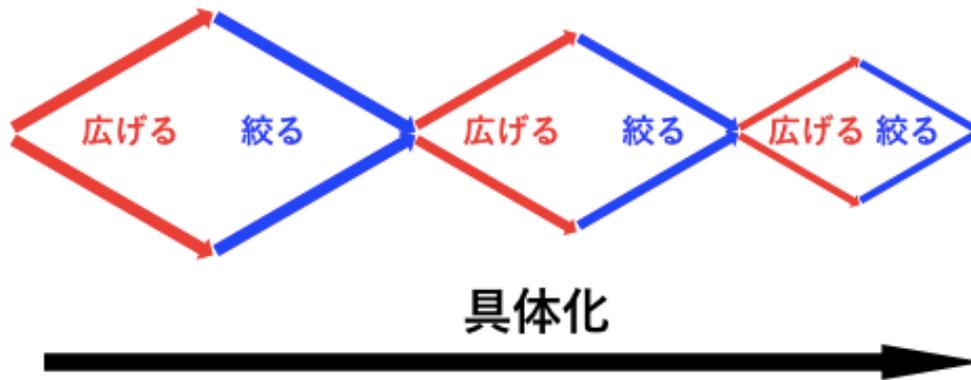
ここまでで、アイデアを形にならない理由、そして計画の重要性、そしてアイデアを形にするには質問が重要だということをお伝えしてきました。

ようやく具体的な話に入っていくのですが、具体的な話に入る前にもうアイデアを形にするための9か条をお伝えさせてください。

- 1：広げて絞るの繰り返し
- 2：目的からずれない
- 3：今あるものに注目する
- 4：デメリットを抑え、不安に注目する
- 5：ゴールの実現は一つの通過点にすぎない
- 6：計画にとらわれない
- 7：見える情報だけに縛られるべからず
- 8：リソース不足は当たり前
- 9：とりあえずはじめよう

この9か条に基づき、後述する質問を使っていただくと、アイデアの実現スピードが早まることでしょう。

## -1：広げて絞るを繰り返す



アイデアを形にするために外せないのが、できるだけ多くの実行アイデアを生み出す広げる作業と具体策を生み出す絞る作業。

実行のアイデアが乏しければ、小さくまとまったゴールしか達成できず、具体策に乏しければ、そもそも行動できないという問題に直面します。

広げて絞るを繰り返すことでアイデアがより洗練された計画に進化していきます。

## -2：目的からずれない



航海図なく海に出るのが無謀のように、アイデアも目的地なくゴールにたどり着くことは不可能です。

ゴールが明確であればあるほど、今この時点で何をすべきか？が明確になり、達成可能な計画を立てやすくなります。

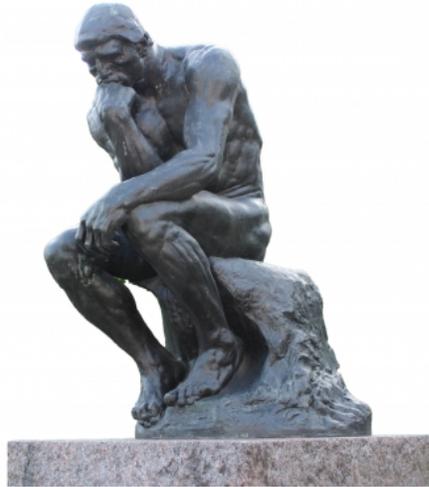
### -3：今あるものに注目する



アイデアを実現すると聞くと、何か新しい知識やスキル、人脈などのリソースが必要だと考える方が多いのですが、実はそうではありません。

今あるもの、すでに経験してきたことをできる限り生かすのがアイデアを実現するために有効な手段となります。

## -4：デメリットを抑え、不安に注目する



「このアイデアが実現したら、この目標が達成できたら、、、」と考えるのはとても楽しいことかもしれません。

しかし、足元にあるリスク、デメリットそして新たなことに挑戦する自分に対する不安に注目しなければ、実行可能な計画を立てることができません。

「夢のような話」で終わらせないために、メリットだけでなく、リスクや不安にも目を向ける必要があるのです。

## -5：ゴールの実現は一つの通過点にすぎない



1つのゴールを達成することは、通過点にすぎません。

そのゴールを達成した時、自分はどんな状態か？そしてその先はどんなことをしていくのか？のイメージが具体的であればあるほど、目先のアイデアの実現に対するモチベーションが高まりやすくなります。

アイデアを形にすることで達成できるゴールの先も常に見据えることを意識してみてください。

## -6：計画にとらわれない



計画を立てることは重要です。

しかし、計画に囚われると、計画倒れしてしまったり、実はすぐそばに転がってきているチャンスを計画と違うから、という理由で掴み損ねることもあります。

また、計画は最もうまくいきそうな仮説でしかないので、外れることももちろんあります。

計画をすること自体は大事ですが、目的を達成するためのプロセスなので無理に縛られすぎてはいけません。

## -7：見える情報だけに縛られるべからず

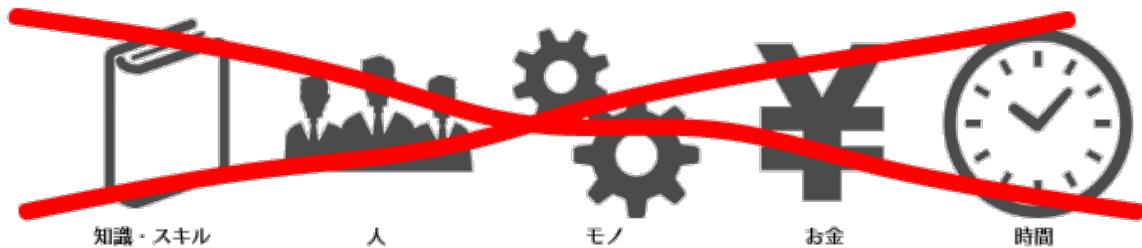


アクションプラン、リソースに囚われてはいけません。

完璧な計画なつもりが実際動き始めてみると、動けなかったり、やる気にならないということも普通にあり得る話です。

そういう時は見える情報に縛られず、自分自身の内面にも向き合いながらアイデアの実現に向けて動くことが大事です。

## -8：リソース不足は当たり前



### 慢性的リソース不足

お金、人、モノ、知識・スキル、時間、全てが潤沢にあればアイデアを形にすることはとても簡単な話です。

リソースのどれかが欠けたり、不足するからこそアイデアの実現に苦しむのです。

しかし、個人や中小事業者にとってリソース不足は当たり前。

リソースが不足している中でどのように進めるか？を考えるのも計画の力です。

## -9：とりあえずはじめよう



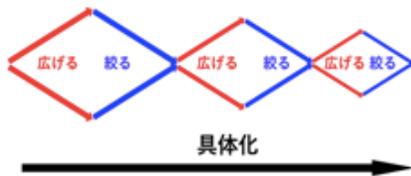
アイデアが実現しない理由の一つに完璧主義をあげましたが、完璧主義ではそもそも行動が始まりません。

完璧にこだわりすぎるのではなく、やれることから順番にやっていくことがスピーディーにアイデアを実現するための秘訣です。

最初からうまくいくことの方が少ないので、うまくいかなくても改善して達成する前提でどんどん実行していきましょう。

## <まとめ>

1: 広げて絞るを繰り返す



2: 目的からすれない



3: 今あるものに注目する



4: デメリットを抑え、不安に注目する



5: ゴールの実現は一つの通過点にすぎない



6: 計画にとらわれない



7: 見える情報だけに縛られるべからず



8: リソース不足は当たり前



慢性的リソース不足

9: とりあえずはじめよう



この9か条はアイデアを形にし目的を達成するための基本的概念です。

アイデアを形にしていく中で行き詰まることがあれば、ぜひこちらの9か条を読み直してみてください。

それでは、具体的な質問項目、そして形にしていくパートに移ります。

# 3章：アイデアを形にする基本の流れ

この章では、アイデアを形にするための計画の立て方にフォーカスして進めます。

ゴールをどのように設定するか？そのためにどのように計画を考えるか？そのために具体的に使う質問は何か？

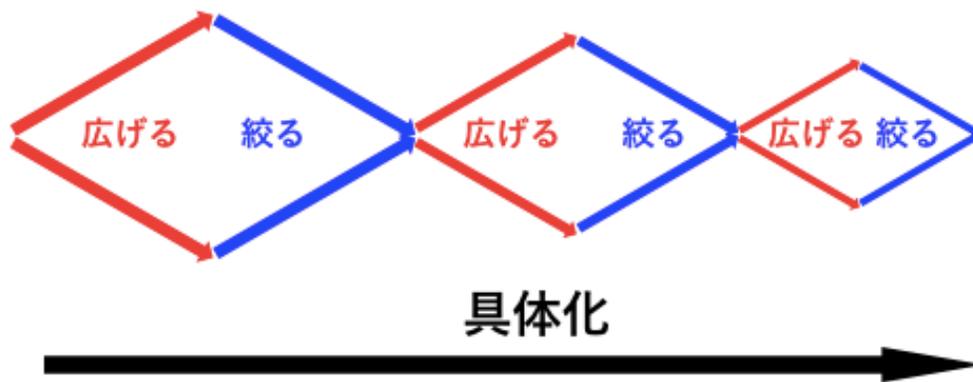
を具体的に説明していきます。

## 質問のシンプルな原則

アイデアを具現化する際の質問の原則は非常にシンプルです。

その原則とは、広げることと絞ること。

凝り固まった頭をほぐしたり、可能性を広げるためにアイデアややれそうなことをたくさん洗い出し、その洗い出したものの中から、最も効果的だと思われるものを絞り込んで具体策にしていくだけです。



これを繰り返すことでアイデアがどんどん洗練されて具体的な計画になっていきます。

- ・ネタが少ない時はアイデアや案を広げる
- ・たくさんのアイデアや案が出てきたらひとまず無駄を省くために絞る。

この流れを繰り返すだけで計画は自然と具体的になっていき、今すぐ何をやるべきか？も明確になっていきます。

なので、行き詰まったら、今は広げるべきか？絞るべきか？を考えてみてください。

これは僕個人のこれまでの感覚ですが、こちらも参考にしてみてください。

- ・発想が豊かな人は絞り込みが苦手な傾向にある  
→アイデアが広がりすぎて收拾がつかなくなるので絞り込みに注力
- ・堅実な人はアイデアや案の数が少なくなる傾向にある  
→計画が小さくまとまりがちなので広げることに注力

### <広げて絞るを実現するためのいつでも使える基本の質問>

- ・どのようにやりますか？（広げる）
- ・他に何かありますか？（広げる）
- ・最も重要なことは何ですか？（絞る）
- ・いつからやりますか？（絞る）
- ・いつまでにやりますか？（絞る）

## ゴールの条件とイメージを明確にする



何がどうなったら達成！？

アイデアとゴールはセットであると先ほども説明しましたが、ゴールが明確でなければ、アイデアを形にするのは非常に難しくなります。

ゴールを明確化するために、そしてそれが本当にメリットがあるかどうかを確認するためにアイデアとゴールの確認を進めます。

またゴール達成の有無にかかわらず、「次はどうするか？」を考えないといけないのですが、次に打つ手を考えるためには検証が必須です。

検証のためには、そもそもその実行したことが成功なのか？失敗なのか？を知るための効果測定をしなければいけません。

例を挙げて考えてみましょう。

「商品販売のためにメルマガを配信する」というアクションプランがあった時に、何を持って成功とするのでしょうか？

これだけだと成功と、失敗の基準が不明ですよ。

つまり、目標の数値が決まっていないと、後々振り返った時にそのアクションプランが有効だったかどうかを判別することができません。

なので、5件販売できたら大成功、3件販売できたら合格、2件以下なら今後やり方を見直すといった基準を設けておく必要があるのです。

基準値があるだけで、アクションプランの有効性の把握が容易になります。

良かったアクションプランは今後も同じように使える可能性がありますし、うまく行かなかったアクションプランは今後同じ失敗をすることを防ぐことに繋がっていきます。

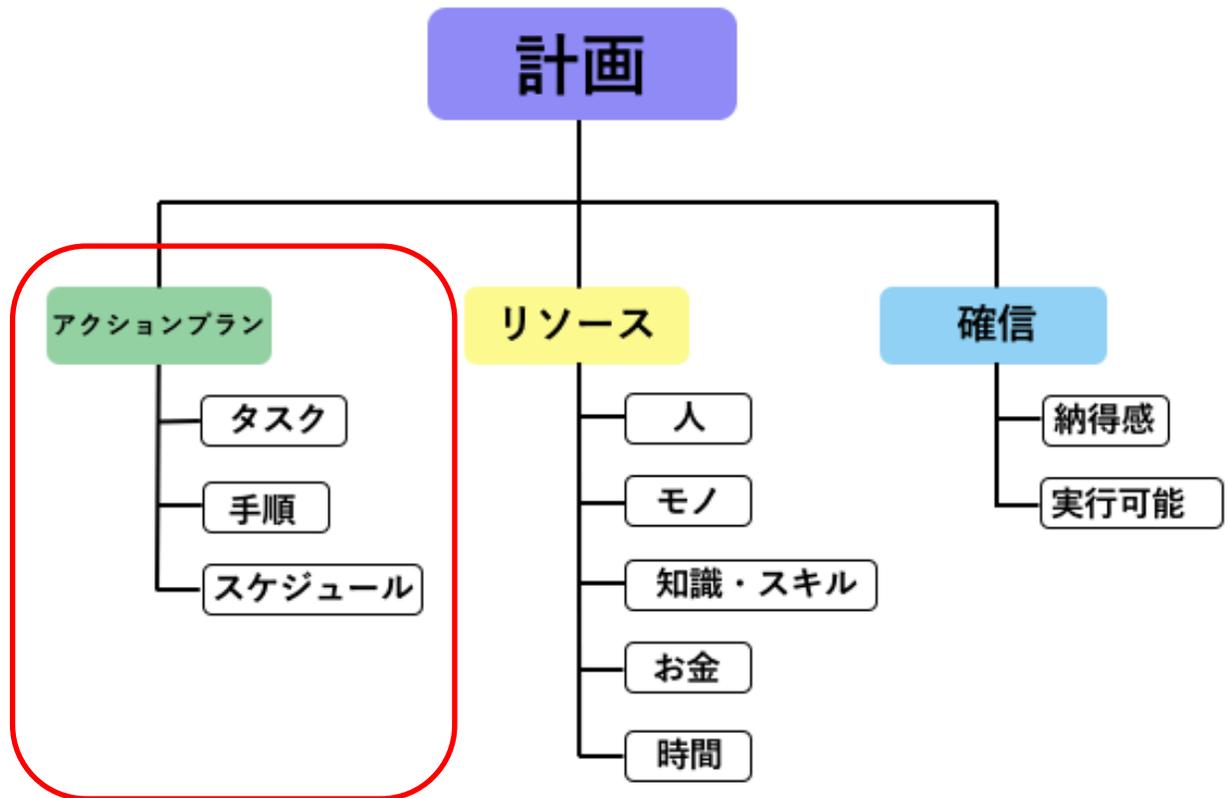
なので、ゴールの条件を設定することが重要になります。

#### <アイデアとその目的の確認>

- ・何をやりたいのですか？
- ・何故やりたいのですか？
- ・それをやることのゴールは何ですか？
- ・どうなったらそのゴールが達成されたと言えますか？（基準値）  
あなた自身、顧客、第三者  
売上金額、件数、成約率、シェア数、感情的な要素 など
- ・そのゴールはあなたが本当に望むことですか？
- ・それができるとあなたにとって何がいいですか？
- ・それができるとお客様にとって何がいいですか？

これらの質問でゴールが明確になったら「計画」の方に移っていきましょう。

これをミスると実現しない！優先順位の考え方



ここでは計画の中のアクションプランを考える時の注意点について述べます。

アクションプランを考える時の注意点は大きく2つあります。

**1：1から順番に考えなくていい、まずはアイデアをたくさん出してから並び替える**

質問の原則のところでもお伝えしましたが、広げると絞るのステップで考えた方が効率よくアクションプランを立てられます。

しかし、うまく計画を立てられない人は下準備なしにいきなり整ったアクションプランを作ろうとしています。

それで作れるのであれば良いですが、なかなかそうはいきません。

途中で混乱してしまったり、何をやればいいのか結局分からなかったり、無駄なタスクが含まれたりしてしまいます。



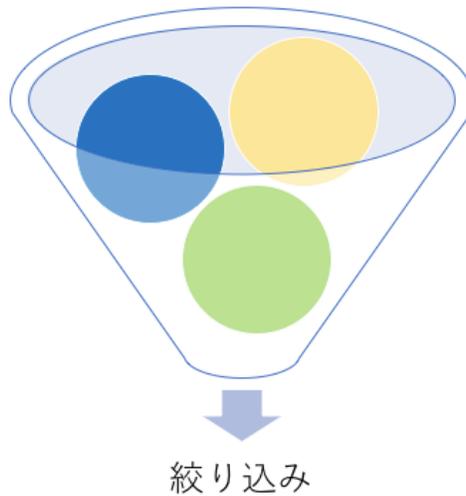
ややこしい、、、

こうならないために、以下の3ステップでアクションプランを検討することをおすすめします。

①まずはやったら良さそうなことをできるだけ多く洗い出す。



② 洗い出したものから必要なものを絞り込む



③ ゴールから逆算して優先順位をつける



の3ステップで優先順位をつけていくことがオススメです。

アクションプランを考えると、なぜか多くの方がいきなり、“③ ゴールから逆算して優先順位をつける”ことを始めてしまいます。

「まずは何をしよう、その次は何をしよう、そしてその次は？」  
といった感じです。

これでアクションプランを作れるのならいいのですが、1から順番に

ゴールに向かって考えるのは難易度が高いです。

事前に素材があれば、優先順位をつけることもそんなに難しくはないので、優先順位付けが苦手な方はこの3ステップ

- ①まずはやったら良さそうなことをできるだけ多く洗い出す。
- ②洗い出したものから必要なものを絞り込む
- ③ゴールから逆算して優先順位をつける

で進めてみてください。

## 2：ざっくりな計画にしない、実行可能なベイビーステップにする

これも計画あるあるなのですが、アクションプランなのに、

●月▲日までに10人集客する  
というところで止まっている人がいます。

じゃあ、集客するために何をやるの？というところが明確になってないのです。

●月▲日までに10人集客する

そのために

- ・アクションプランA
- ・アクションプランB
- ・アクションプランC

をする。

その上で、最初の一歩としてアクションプランAから始める。

というところまで落とし込んでおかないと、  
「●月▲日までに10人集客するってアクションプラン立てたけど何か  
らやればよかったんだっけ？」  
ともう一度計画を立てることになってしまいます。

アクションプランを確認するときは、実際に自分が実現可能なアクション  
プランになっているかどうか？を必ず確認してください。

実行できないアクションプランに価値はありません。

#### <アクションプランを確認するための質問>

##### ●タスクの特定

- ・アイデアを形にするために何をやったら良さそうですか？
- ・他にはどんなことがありますか？
- ・この中で最も重要なことは何ですか？
- ・何故それが最も重要ですか？
- ・最も重要なことのために必要なことは何ですか？
- ・デメリットは何ですか？それは何故ですか？
- ・デメリットをどうクリアしますか？
- ・やってはいけないことは何ですか？
- ・できればやらずに済ませたいことはありますか？それは何ですか？
- ・抽象的なタスクになっていませんか？抽象的ならそれを具体的にするとどうなりますか？
- ・本当にこのタスクで行動できますか？

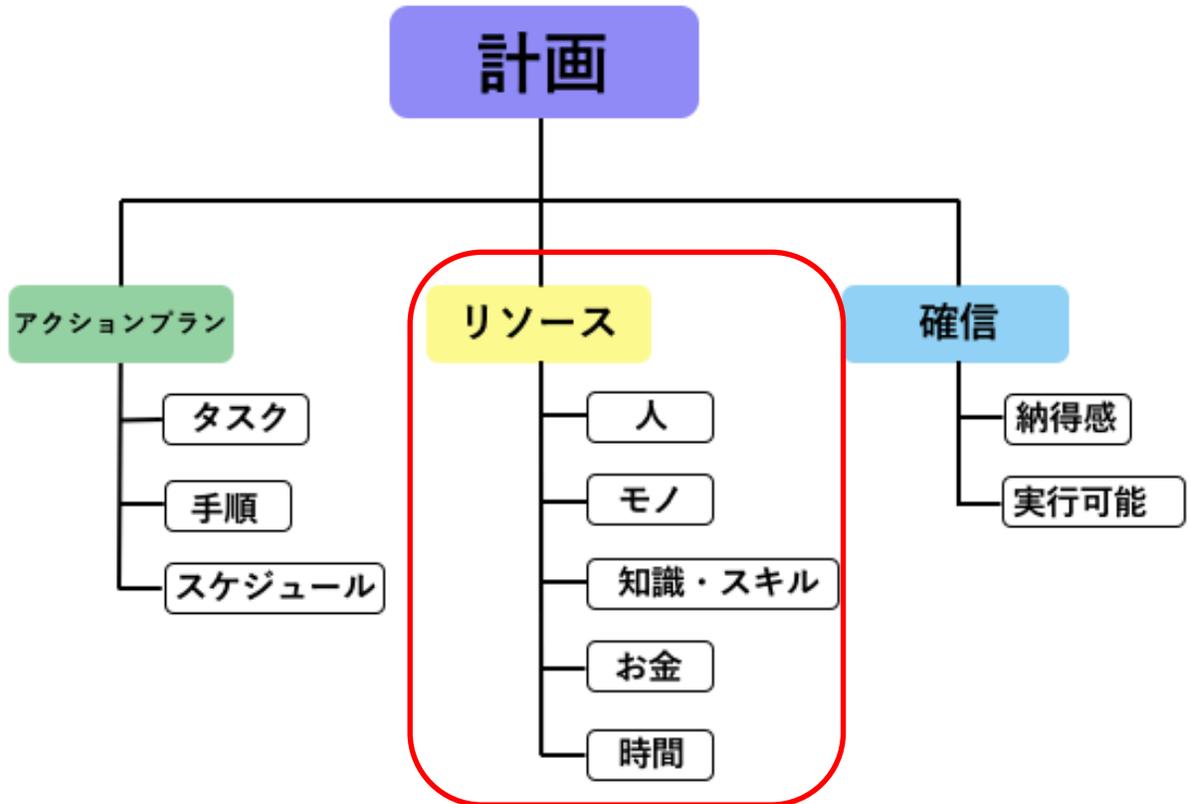
### ●手順の確認

- ・最も重要なことは何ですか？
- ・一番最初に何をしますか？次は何をしますか？その次は何をしますか？
- ・何をどの順番でどう進めますか？
- ・本当にその順番で大丈夫ですか？

### ●スケジュールの確認

- ・各タスクをいつまでにやり終えますか？  
本当にやり終えられますか？  
終えられそうにない場合、どうすれば良さそうですか？  
期限を延ばしますか？  
それとも何かを省いてすぐにできるようにしますか？
- ・各タスクをいつから始めますか？  
本当に始められますか？  
始められない場合どうすれば良さそうですか？  
そもそもそのタスクは必要ですか？  
スタート日を延ばしますか？それはいつにしますか？

## リソースの確認



リソースの検討はアクションプラン立案のこの2ステップを考える時に必要です。

- ①まずはやったら良さそうなことをできるだけ多く洗い出す。
- ②洗い出したものから必要なものを絞り込む

タスクを洗い出したり絞る時に、それが実現可能かを判断するリソースもセットで考えましょう。

## <リソースの確認質問>

### ●共通

- ・今足りていないものは何ですか？
- ・足りてないものをどう準備しますか？

### ●知識・スキル

- ・どんな知識が不足してますか？
- ・その知識はどのように補完しますか？
- ・どんなスキルが不足していますか？
- ・そのスキルはあなた自身が身につけますか？それとも他の誰かにお願いしてやってもらいますか？

### ●人

- ・誰か力を貸してくれそうな人はいますか？
- ・その人にどのように声をかけてお願いしますか？
- ・誰に力を借りますか？

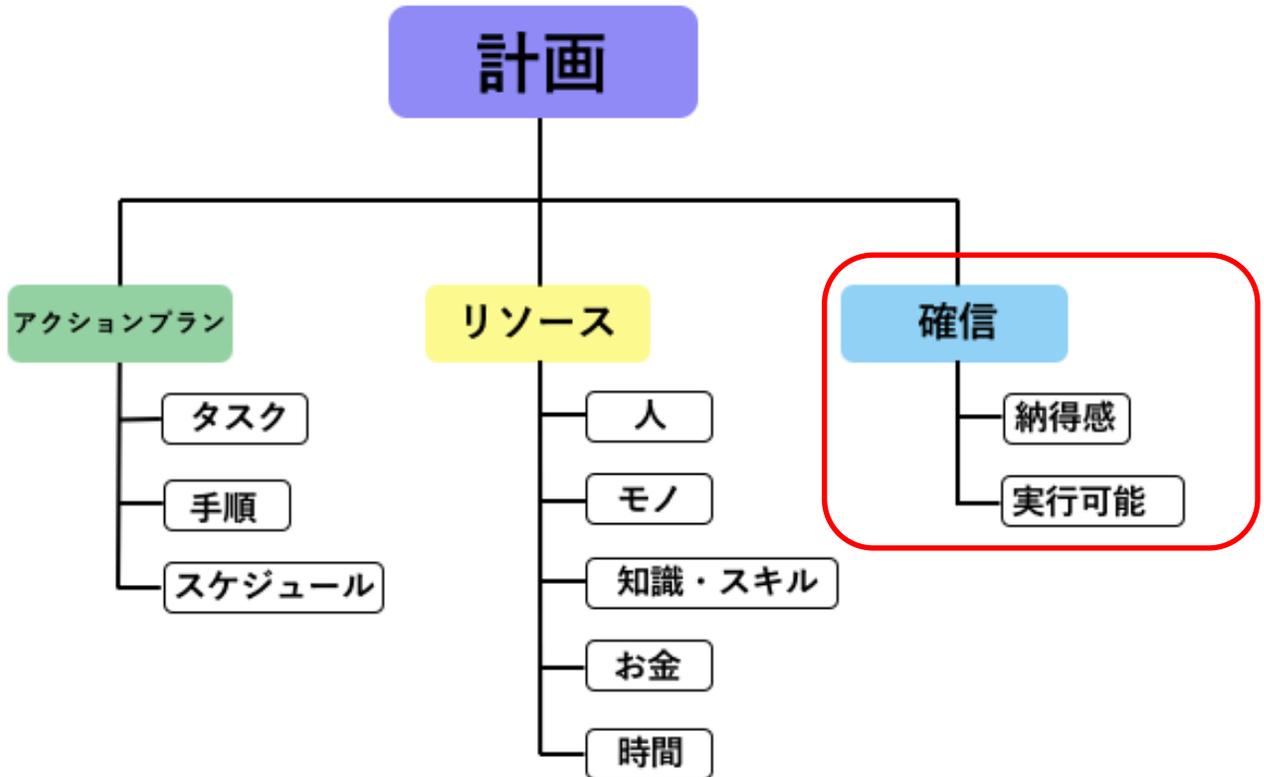
### ●お金

- ・いくらくらいコストがかかりますか？
- ・そのお金はどのように準備をしますか？

### ●時間

- ・どれくらい時間がかかりますか？
- ・その時間を捻出するために何をしますか？
- ・時間が捻出できなしたらどうしますか？  
期限を延ばしますか？それとも何かを省きますか？それともそもそも辞めますか？

## よくある失敗



せっかく自分に対して適切な質問を投げかけてアクションプラン、リソースを明確にしても、確信の部分が欠けていて、その計画が計画倒れになってしまう可能性があります。

計画倒れにならないようにするためには以下の2つの状態に陥っていないか確認してみてください。

**1：結論を急ぎすぎてアクションプランとリソースのところが詰まっていない**

計画を立てる行為って結構地味です。

そして、細かく詰めると意外と時間がかかります。

それなのに、早く結論を出そうとすると中途半端な計画が立てられて

しまいます。

中途半端な計画は中途半端な実行を生み、思うような成果は得られません。

いくら検証、改善、実行を前提に考えるとしても結論を急ぐとロクなことはありません。

「段取り八分、仕事二分」の精神で計画を焦りすぎないようにしましょう。

## 2：実現可能性を無視してできない計画を立てている

アイデアが形になった時のことに気を取られ、気持ちが舞い上がりすぎると、どう考えても実現できなさそうな計画が出来上がることがあります。

例えば、

- ・全くコネはないけど、2日以内に総理大臣に出会い、協力を得る
  - ・コネはないけど、10日以内に投資家のおじさんから1億円出資してもらう
  - ・突如、空から舞い降りてきた宇宙人が私を助けてくれる（極端すぎますが）
  - ・リストが0だけど1日で1000人以上集客する
- とかです。

別にこういう計画があっても良いと思いますが、  
計画＝最もうまくいくであろう仮説  
です。

だから、願い事とか希望的観測ではいけません。

悲観的な事実も加味した上で初めて計画としての価値があるのです。

実現可能性に欠ける計画は見栄え的にはいいかもしれませんが何の価値もありません。

地に足をつけて着実に進めていきましょう。

### < 確信を確認するための質問 >

#### ● 納得感

- ・ 本当にやりたいと思っっていますか？
- ・ この計画に違和感がありますか？  
違和感があるとしたらどのようなところに違和感がありますか？
- ・ 言いたくない、見つめたくない課題はありますか？  
その課題があるとしたら、それは何ですか？  
どうすればそれが課題ではなくなりますか？

#### ● 実現可能性

- ・ あなたは本当にそれができますか？
- ・ 達成できる状態を100%としたときに、現段階で達成できそうな確率は何%ですか？不足している●%をどのように埋めますか？
- ・ 実施途中、どこでつまづきそうですか？それはなぜですか？
- ・ つまづきそうな箇所をどう乗り越えますか？
- ・ 最後に懸念事項はありますか？

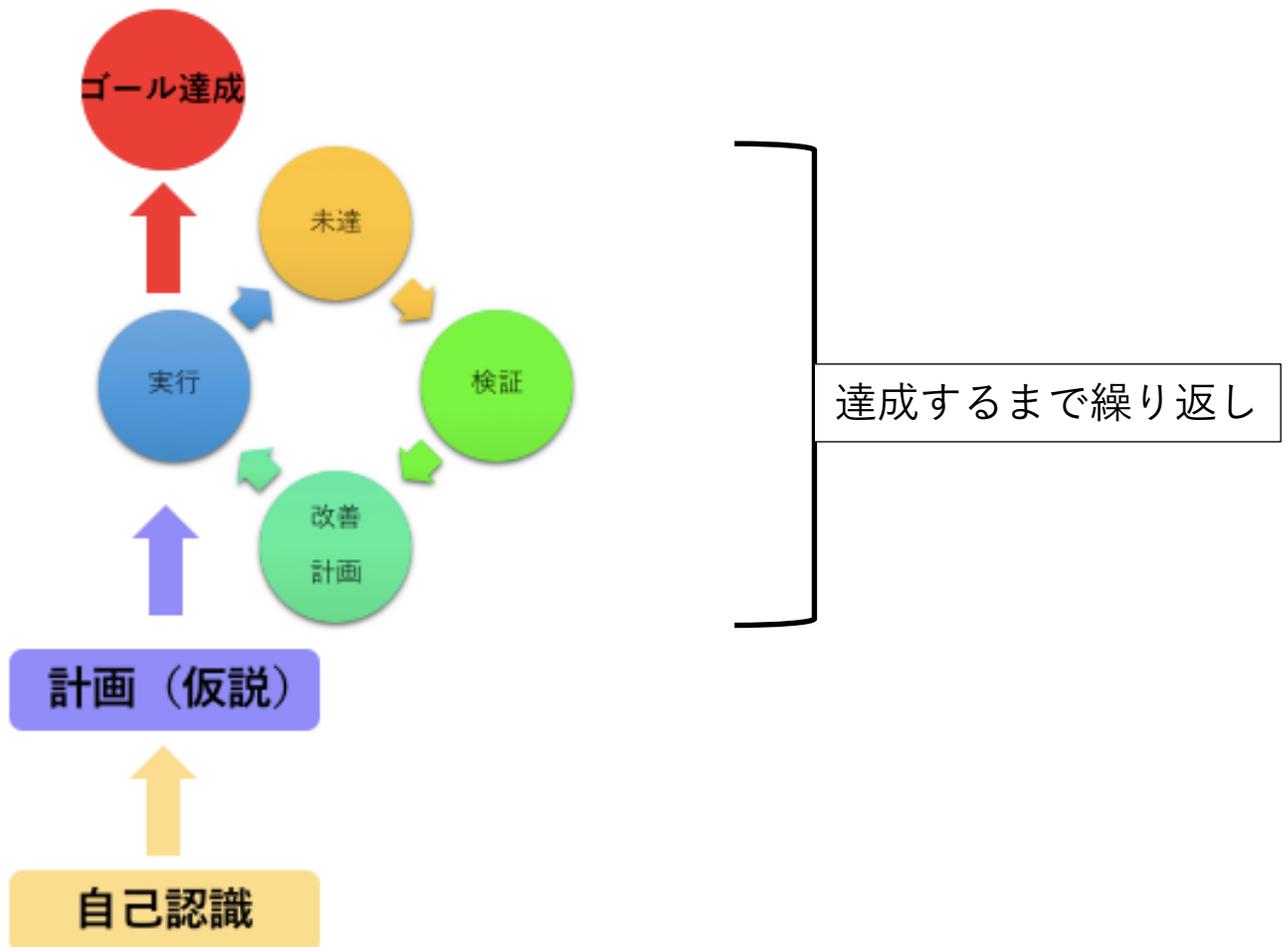
## 実行あるのみ！

アイデアを形にするには、  
適切な計画を立てて、具現化に向けた動きをする。  
この2ステップだけだと冒頭でお伝えしました。

つまり、あとは実行あるのみです。

もちろん、実行の中で壁にぶつかり計画を修正する必要もあるでしょう。

計画は最もうまくいくであろう仮説にすぎないので、仮説が間違っていることもある意味当たり前です。



この図のように、狙っているゴールに行き着くまで改善をします。

地道な活動ではありますが、できるまでやるのが最も成功確率が高い方法です。

## 4章：自己認識の精度を上げる

アイデアを形にし、理想のゴールを達成するための最短ルートとは？

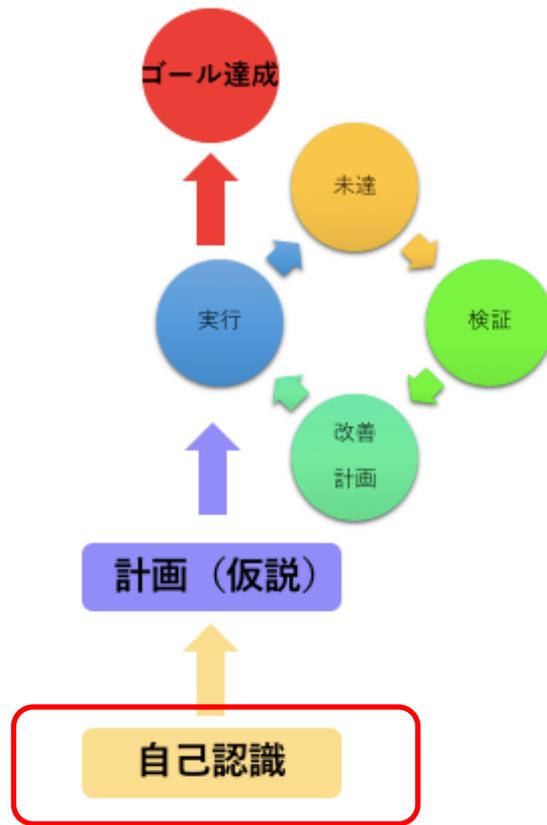
ここまででアイデアを形にし、理想のゴールを達成するための計画の立て方、特に質問に重きをおきお伝えしてきましたが、理想のゴールを達成するためには計画よりも大事なことがあります。

それが、自己認識を深めて自分の使い方を知ること。  
全ての物事はあなた自身から始まっています。

アイデアの実現、ゴールの達成、そしてそのための計画からあなたを切り離すことはできません。

アイデアはあなたが閃くものだし、ゴールはあなたが達成したいものである必要があるし、計画は人に任せるとしてもあなたが主体となって実行可能なものでなければいけません。

だからこそ、あなたはあなた自身のことをよく把握しておくべきなのです。



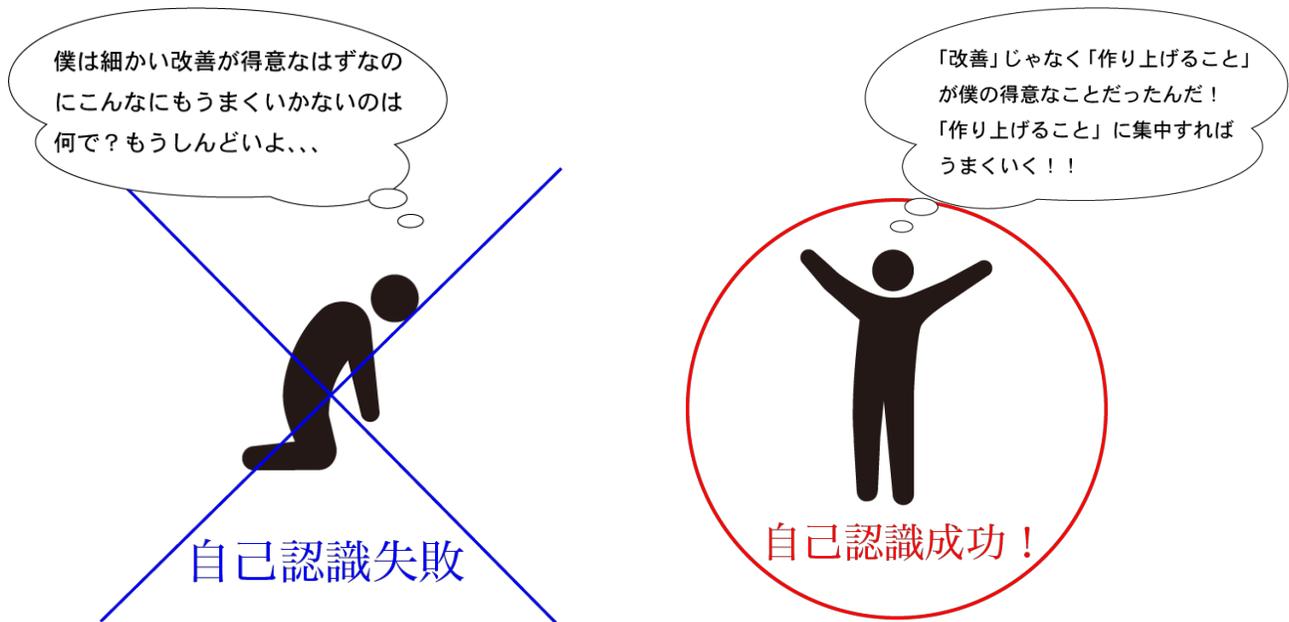
例えば、鳥が空を飛ばずに地面を走ってたら違和感だらけですよね？  
「飛んだらいいやん」って思いますよね。



鳥だとアホらしく見えますが、私たちも自分の使い方を間違えている  
可能性があります。

本当は得意なことを封じ込めていたり、逆に苦手なことを本気で頑張っていたりするなどです。

鳥が走るよりも空を飛んだ方が早いように、私たちにも最適な自分の使い方というものが存在するのです。



(山本の場合)

このレポートでは、最適な自分の使い方を知る一つ的手段である、振り返りのポイントと理想の生き方を考える方法をお伝えします。

## 振り返りの5つの基本方針

自分をうまく使い、自分の力を最適化していくためには振り返りが必須です。

ただ、せっかく振り返りの時間を確保しても、何が良かった何が良くなかった、次はどうする？と振り返るだけでは振り返りの効果を最大

化することはできません。

ここでは、振り返りの効果を高めるための5つの基本方針をお伝えします。

## 1：やめる



何度やってもうまくいかないことは辞めてしまいましょう。

苦手を克服するのが大事なこともありますが、苦手なことを克服するよりも得意なことを伸ばした方が、総合的に大きな成果を取ることができます。

## 2：人にお願ひする



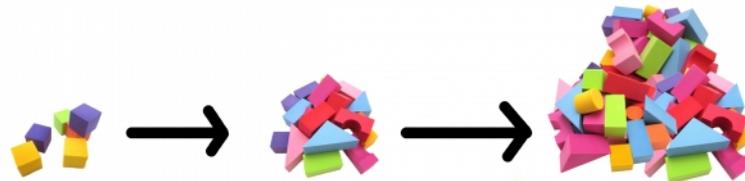
自分ではどうしてもうまくいかないけど、仕事をしていく上で外せない部分を辞めることはできませんよね。

なので、こういう場合は積極的に他人に苦手なことをお願いすることをおすすめします。

人にお願いする作業としては、事務作業、経理、制作関連、ライティング、営業などがあります。

また、一人で振り返ったり考えるのが苦手な方は、一緒に振り返ったり考えたりしてくれるコーチやコンサルタントなどの外部の力を借りるのも有効です。

### 3：増やす（強化する）

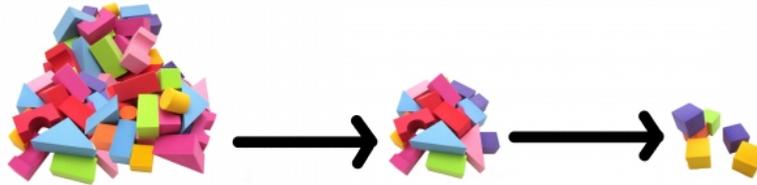


これについては多くの説明は必要ないですね。

うまく行って成果につながっていることはどんどん増やしましょう。

文章で売れるなら文章を増やし、対面で売れるなら対面の機会を増やし、企画力で勝負するなら考える時間を増やすなどです。

## 4：減らす



ものすごい成果が出る訳じゃないけど、辞めるほどでもない、一定の効果はあるというものはその努力を減らせないか検討しましょう。

例えば、毎日メルマガを配信していたものを3日に1回にするなどです。

## 5：取り入れる



これは新しいことを始める時の概念です。  
今まで経験したことないことを自分の仕事に取り入れることで、より大きな成果を取りに行ったりいつもと違う成果を取りに行きます。

ただ、新しいものはうまくいくかどうか分からないので、取り入れるものばかりにすると安定感が低くなるのが要注意です。

これら5つの基本原則をお伝えしましたが、大事なことはうまくいくことにできるだけ集中して理想の成果を取ることです。

例えば僕の場合は、実行よりも考えることに時間をさいた方がうまくいきますし、何かをやるよりも紹介をもらう方が成果に繋がりやすくなります。

\*\*\*注意コラム\*\*\*

「辞める」と「諦める」は違う

苦手なことは辞めましようとかうまくいかないことは辞めましようという、大して挑戦もしていないのに諦めてしまう人が続出します。少し我慢してでもやった方がその後が楽になることも、「私には向いていない」と一蹴して何をやっても続かないという状態に陥ります。

他に何もできなくても自分はこれで生きていくんだ！と決められる人であれば良いのですが、自分はこれで生きていくというものがない人にとって、諦めることは非常にもったいない選択肢の一つです。

これは僕の個人的見解ですが、諦めることで失う結果があることを理解した上で辞めてもいいと思えた時に辞める選択するのが良いのではないかと思っています。

## 理想の生き方を知る

自分の力をより活かすためには自分の使い方だけでなく、理想の生き方を知っておくことも重要です。

理想の行き方を知らずにいるというのは、明確なゴールがない状態、つまり行き先が不明なまま、さまよっている状態です。

行き先不明のまま、さまよってしまうってとても不安じゃないですか？

自分の人生で目指す目的と、思いついたアイデアの目的がずれていると、アイデアは形になって目的を達成したのに、自分の人生的には幸せじゃないという状態に陥ります。



なので、自分の理想の生き方を知って、その理想に合うようにアイデアを形にしていく必要があるのです。

自分の理想の生き方を知るための方法はここではあまり深く触れませんが、いくつか質問を掲載しておきますね。

- ・どんな人たちに囲まれて生きていきたいですか？
- ・どんな働き方が理想ですか？
- ・どんな時間の使い方をしたいですか？
- ・どんな人たちと一緒に働きたいですか？
- ・どれくらいのお金があれば幸せに暮らせますか？
- ・どんな人間関係を築きたいですか？
- ・どんな死に方をしたいですか？
- ・死んだ後にどんなことを言われたいですか？

今まで、一度も考えたことがない方はぜひ一度この質問を通して、自分自身と向き合ってみてください。

## 5章：最後に

このレポートでは僕がアイデアを実現し、目的を達成するために大事な考え方や質問例を掲載してきました。

人に質問されるのと、自分自身で自分に質問を投げかけるのでは状況は違います。

ですが、少しでも頭の整理には役立てていただけたと思います。

重要なポイントだけをまとめておきます。

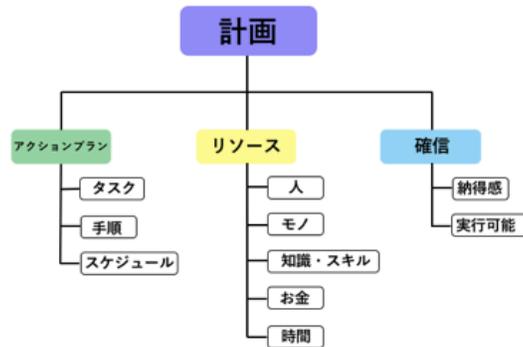
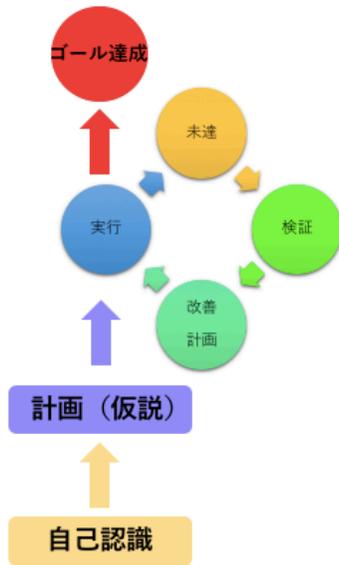
### 1：アイデアが形にならない5つの理由

- 1：ゴール・目的が明確にイメージできていない
- 2：情報が散乱していて整理できていない
- 3：知識・スキルが不足している
- 4：完璧主義に陥っていて前に進まない
- 5：本当にやりたいと思っていない

<確認質問>

これら5つのどれかに陥っていませんか？

## 2：現実化の条件



< 確認質問 >

この流れは頭の中に入ってますか？

## 3：アイデアを形にするための9か条

1：広げて絞るを繰り返す

具体化

2：目的からすれない

3：今あるものに注目する

4：デメリットを抑え、不安に注目する

5：ゴールの実現は一つの通過点にすぎない

6：計画にとらわれない

7：見える情報だけに縛られるべからず

8：リソース不足は当たり前

9：とりあえずはじめよう

< 確認質問 >

9か条のどれかを無視していませんか？

これらのポイントをしっかり押さえていただければ、自然とアイデアを形にする習慣は身につくと考えています。

そして、先ほども自己紹介のところでお伝えさせた通り、このレポートは今までは、個人的に関わりがあった方に、しかも再現性なく提供していた具現化のための基礎スキルを言語化、イメージ化してまとめたものです。

- ・アイデアはあるけど何をしたらいいか分からない
- ・なんとなくやってるけど目標をいつも達成できない
- ・考えていることを形にするために何をやればいいのか知りたい
- ・基本的なビジネススキルを身に付けたい

という方の役に立てれば嬉しいと思っています。

質問や相談・感想を教えてください方は以下のフォームから質問や相談をお送りください。

<https://maroon-ex.jp/fx52351/ZgNDUO>

あなたの頭の中にあるアイデアを実現することで、たくさんの人々に貢献し、あなた自身の理想の生き方も実現されることを願っています。

最後までお読みくださりありがとうございました。

山本真也

HP：<https://yamamotoshinya.tokyo/>

山本のサービス：<https://yamamotoshinya.info/>