



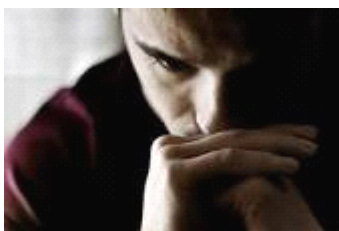
はじめまして、自己改革コンサルタント 小松裕二です。  
今回は「3つのノウハウ」PDFを御購入頂きまして  
本当にありがとうございます。

商品のご説明に入らせて頂きますので、宜しくお願い致します。

### ■はじめに■

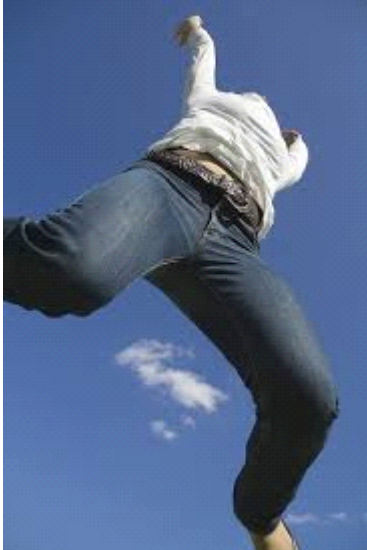
過去を振り返り、自分の考えや行動に疑問を抱き  
後悔する人は、決して少なくありません。

例えば、人生の最期を迎えた時に  
「もっと自分に素直に生きればよかった」  
「やりたかった事をやるべきだった」  
「仕事ではなく、家族を大切にすべきだった」など  
およそ8割の方が、過去を悔やむそうです。



過去を悔やみながらも、現在の自分が変わらずにいると  
考え方、行動は常に同じパターンで繰り返されるので  
将来の自分も、過去と同じ結果を生み出すことは確実になってきます。

では、今のあなたの考え方、行動を変えれば  
将来の自分はどうなっているのでしょうか？



はっきりと言える事は  
確実に**今と違った**人生が  
訪れるという事です。

**「変わりたい」という気持ちがあれば**  
**あとは、変わる方法と**  
**行動をプラスしていただくだけです。**

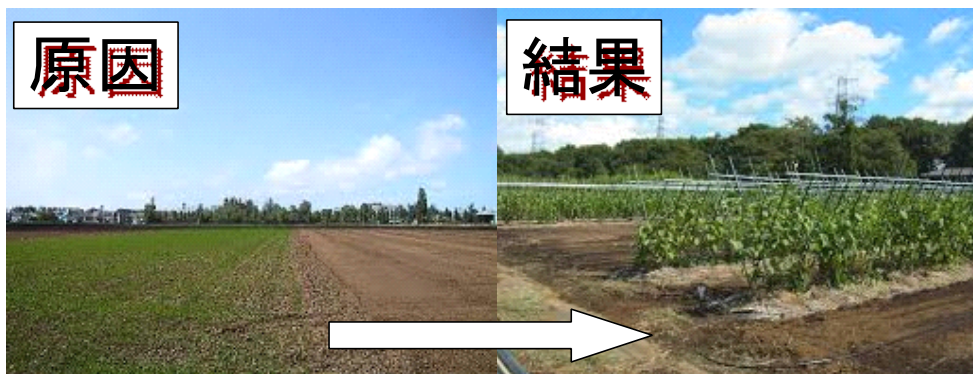
3つのノウハウを理解して  
更に毎日の生活の中で実践することで

今までの生活が「意義ある行動」を含む生活へ  
また将来の目的のための、「毎日」へと変化していきます。

■ 3つのノウハウ

- 1 原因と結果の理解
- 2 行動の理解とビジョン設定
- 3 TCAVの導入

■原因と結果の理解■



「原因と結果」という言葉は聞いたことがあるでしょうか？

私達が行った事は、必ず何かしらの結果を生み出すということですね。  
人の行為に関わらず、広義で捉えると宇宙のさまざまな普遍的現象です。

作物を例でお話ししましょう。

はじめに、土壌をたがやしてから作物の苗を植え  
育成させるために、水や肥料をやりますよね。  
これが「原因」です。

頑張っって水をあげ、肥料をあげ育てれば、  
作物は育ちますし、その工程をやらずにいたら作物は枯れますね。  
これが「結果」です。

つまり**原因次第で結果は変わる**ということですね。

私達人間も、日々どんな「原因」を創るのかによって  
将来の「結果」  
自分の未来が変わっていくのです。

より幸せで豊かで、便利な未来を願っていると思いますが  
将来の為に、**「今どんな原因を創っていくのか」**が  
とても重要になってきます。

つまり、「結果」をビジョン（将来の自分像）として明確にしていき  
それに向けて「原因」となる行動を起こさなければなりません。

まずは**「将来どうなっていたいのか」という**  
**「人生の目的」**を明確にしていきましょう。

## ■行動の理解とビジョン設定■

原因と結果のお話で、将来の自分を変えるには結果となる目的を明確にして、日々の原因を創ることの重要性が理解できたと思いますが  
なかなか行動に移せない場合は、どうしたらよいのでしょうか？  
まず、日々の行動はどのような目的があるのかを見ていきます。

私達の**日々の行動は、およそ4割が習慣化**されています。  
つまり、無意識に10時間程行動していることになるんですね。  
(睡眠時間を除くと、およそ6時間程度になるかと思います。)

この無意識で使用している時間を  
将来のビジョンを意識した行動にシフトしていけば  
いままでと違った結果を残せるのではないのでしょうか。

しかし長い年月をかけて  
今までの経験や、周囲の環境での影響を受けて習慣は形成されているので  
簡単に無意識での習慣を変えることは難しいと思います。  
**長い目であせらず変えていく**、その姿勢で望んでいく必要があります。

行動の話に戻りますが、私達の習慣化された行動には  
2つの目的があります。

どんな目的があって  
日々行動しているのか見ていきましょう。

● 2つの行動目的 ●

- ・「より快適さを求める」
- ・「より不快さを軽減する」

私達の社会はより便利さを追求しているので  
どんどん便利な物が市場にでてきますね。

車、マイホーム、パソコン、最近ではスマートフォン、タブレット  
それらを生活の中により多く取り入れようとした目的で行動します。

そして、私達は当然ストレスを嫌います。  
できればストレスを受けずに生活したいと思いませんか？

2つ目はストレスから開放され、自由に生活したいといった目的です。

例えば、新しい未経験の行動は不安やストレスになるので  
なかなか行動に移せないということです。

今までは  
長い期間の体験、経験から  
将来の出来事は、ある程度の予測がついたわけですが  
選択や行動を変えることによって  
その予測がつかなくなり、不安になるわけですね。

この不安を取り除きながら  
行動していくには、将来のビジョンが必要になります。

かといって

やりたくないビジョンを計画しても  
最初から行動力があがりませんので

将来のビジョンは、自分の「価値観」に合わせてと良いでしょう。

(ご自身の価値観を調べる「ワークシート」をブログにて提供しています。  
<http://s.ameblo.jp/luckyrtar> 必要な方はブログからDLしてください。)

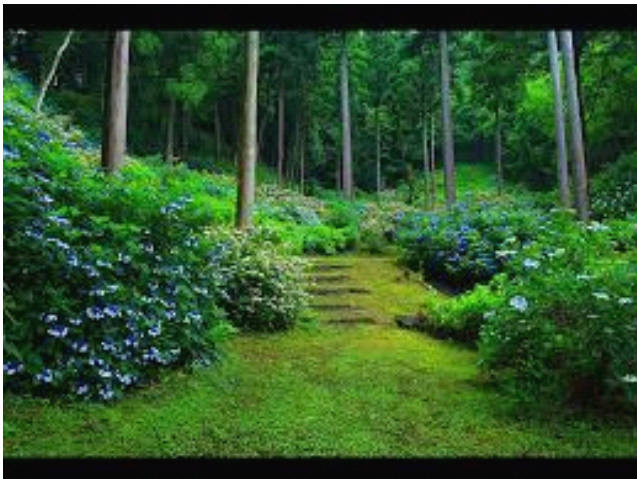
推奨するビジョンや目的の設定方法は

**「自分の最期の瞬間」**からイメージしてもらいます。

ご自分の人生最期を迎えたときに

**今までの人生を後悔する人が8割**だと統計がでているお話をしました  
が最期をイメージすると、本当にやりたかったこと  
なりたかった自分像が明確になってくるんですね。

この最期のイメージは、落ち着ける場所  
静かな環境で考えてみてください。



例えば

「もっと親にこんなことをしてあげたかった」

「こんなこと、あんなことをしたかった」

「もっと優しい人間になりたかった」など

過去に後悔したような事があれば  
それを克服するためのビジョンを持ちましょう。

どうですか？

いくつかでてきたでしょうか？

当然そこには、あなたの強い思いがあるので  
これらを将来のビジョンに設定することで、行動しやすくなってきます。

将来のビジョンが設定できない場合は

「部屋の模様替えをしよう」

「休日は少し遠くまでドライブをしよう」

といった小さな目標でも大丈夫です。  
それを設定して、行動に移す。それを体験してもらいたいのです。

**「チャンクダウン」** といって  
目的を細分化していくことなんですが  
小さな事を達成する積み重ねで、自信が育っていきます。

ビジョンを設定していても行動に移せない場合もありますね。

それは

思考では目的が設定されているのに  
目的に向けた行動の一覧が  
頭の中で整理されず  
**何を優先的に行動していけばよいのか**  
わかっていない状態です。

その場合は、一度ノートや手帳に  
**「アウトプット」**をして、やるべき事を一覧にしてください。  
一覧にして**「見える化」**をしていきます。

私達の脳は凄い性能を持っているわけですが  
残念な事に  
「意識」して複数の事柄を考える事ができません。

ですので必ずアウトプットをして、記録をして  
複数の事柄を一度整理します。

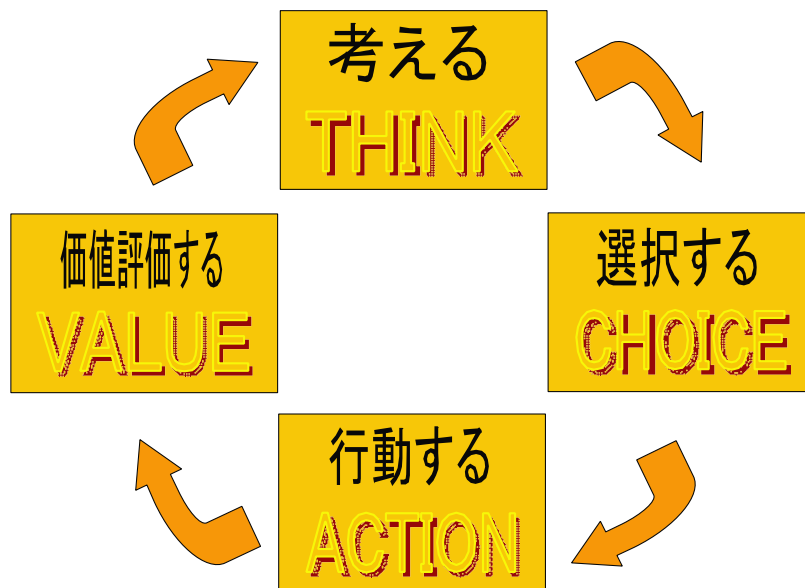
それからどの事柄を優先的に行動に移すのかを明確にしていきたいと思います。

## ■ T C A V の導入 ■

最期になりますが、T C A V という僕の考えた **モデル** があります。

こちらを日常で意識してサイクルすることで  
毎日の考えから将来の価値に適した選択ができたのか  
他に選択肢がなかったかなどの評価ができ  
習慣となれば無意識で適切な選択ができてくるのではないのでしょうか。

### ・ T C A V サイクル



T = t h i n k (考える)

C = c h o i c e (選択する)

A = a c t i o n (行動する)

V = v a l u e (価値、評価)

## 自分を変える3つの「ノウハウ」

Think（考える）では、将来のビジョンに向け何をするのか

Choice（選択）では、どんな選択肢があるのか

Action（行動）では、実際に行動する。

Value（価値、評価）では、行動と選択を振り返り

将来のビジョンに向けた一連のプロセスだったか

価値のある一日だったのかを評価します。

一連のサイクルの結果は「成功」でも「失敗」でもありません。



ピアノをはじめたばかりの人が、いきなり演奏できないのと一緒にビジョンに向けた「経験」です。

ビジョンの一部を形成しているという意識で取り組んでもらえたら行動に迷いが生じないと思います。

また一連のサイクルのValueでの気付きを手帳やノートに書きとめ、翌日のスタートに確認する。以上の流れが一日の無意識の行動の中で、ほんの少しの時間だけでも、習慣として定着すれば確実に変化していくはずです。

## ■最後に■

以上のノウハウを実践しても  
翌日に結果がでるわけではありません。

すぐに結果がでるものもあれば、長い年月を要するものもあります。  
ですが、目的を設定して行動を始めれば  
現在とビジョンの間に、目的に向けた「ポジション」があることは  
間違いありません。

将来のビジョンが、最終的に「一枚の大きな絵」として完成するならば  
そのビジョンに向け行動した一日は  
ビジョンを完成させるための一部だということです。

あなたの良い将来を願っています。

購読誠にありがとうございました。  
商品の感想をココナラに頂けたら嬉しく思います。  
特別なご縁に感謝致します。

～自己改革コンサルタント 小松裕二～