3KM 私の生涯幸福設計

氏名	中田 忠	住所		TEL	
会社名		住所		TEL	

セミナー受講日 第 回 ㊎ 年 月 日

（現在の年令）自分 34 才　配偶者 33 才　子供 7 才　子供 2 才　子供 才　父 才　母 才

領域	必ずうめる事	1年後（年令35）			3年後（年令37）			10年後（年令44）			定年後（年令60）		
		順位	ありたい自分の姿	行動計画	順位	ありたい自分の姿	行動計画	順位	ありたい自分の姿	行動計画	順位	ありたい自分の姿	行動計画
個人（社会 住まい 財産 健康 精神 趣味 教養 資格）	1		野球部OB会支部結成	H．5．8 会合		OB会会合出席	年2回		ボランティア活動	入会、月2回活動		ボランティア活動	月4回活動
	2		知人、友人を増やす	年50人		知人、友人を増す	人脈交流会月2回参加		知人、友人の交流	1,000名		知人、友人の交流	暑中年賀1,500枚
	3		白いコロナ買い替え	H5．10		白いマークⅡ購入	H．7．5		貯蓄	3,000万		貸しビルオーナー	2019年5月
	4		新築の準備	頭金200万(月5万+ﾎﾞ20万)		ゴルフ会員券取得	個人で年50万の預金		アパート経営	2棟目		家の立替、平屋建	2018年3月
	5		ゴルフ、テニス	月2回（4月～11月）		人間ドックに入る	H．8．4		人間ドッグに入る	年2回		定期検診	3ヶ月1回
	6		スキー	月1回（12月～3月）		一戸建新築	H．7．5		家族全員でテニス	朝週2回		朝の散歩	毎朝5時起床（30分）
	7		ゴルフで80代に	月2回インドアへ		ゴルフシングルへ	週2回の練習		タバコをやめる	44才時		ゴルフ週1回	毎週1回
	8		テニスを習う	月1回		英会話マスター	毎日車カセットで		安全運転	毎日安全運転継続		食後の自給自足	60才時以降
	9		安全運転	毎日心に余裕をもって		安全運転	毎日、笑顔で		ﾘﾄﾙﾘｰｸﾞのﾁｰﾑを持つ	45才時		自分の図書館を作る	蔵書1万冊
	10		読書	趣味の本、週1冊		囲碁のマスター	月2回		集中力を養う	寺で修養年1回		精神修養山ごもり	年に10日間
家庭（先祖 親 配偶者 家族 全員 子供 兄弟 親戚）	1		親孝行（両親を旅行へ）	H．5．1		妻の両親を旅行に	H．8．3		母米寿祝パーティ	H．14．8		親族一同集い大ﾊﾟｰﾃｨ	2019年5月
	2		墓参り	3月、8月、9月		墓参り	年3度		墓参り	年3度		墓参り	毎月1回
	3		妻に車の免許	H．5．5		妻を人間ﾄﾞｯｸに入れる	H．8．4		妻を人間ﾄﾞｯｸに入れる	年2回		定期検診（健康）	3ヶ月1回
	4		妻に休日をあげる	月1回		妻にゴルフを教える	月1回一緒にコースへ		結婚20周年旅行	H．15．3		定年記念旅行	2019年
	5		長女に自転車購入	H．5．5		長男小学校入学	H5．4		長女高校入学	H．14．4		娘の孫誕生	2名
	6		長男に自転車購入	H．5．5		家族読書会を開く	3ヶ月に1回		長男中学入学	H．16．4		長男結婚	長男27才時
	7		兄弟とｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝ	月1回電話する		兄弟でゴルコンペ	年1回		兄弟、家族ｺﾞﾙﾌｺﾝﾍﾟ	年2回		中田家でハワイに別荘	2018年6月
	8		家族で温泉旅行(有馬)	H．5．2		一族1000才ﾊﾟｰﾃｨ	H．7．8		子供達にｺﾞﾙﾌを教える	年2回家族コンペ		兄弟、7名で日本一周	兄弟で長寿を祝う
	9		家族会議	毎週日曜日		墓地を買う	H．7．4		中田家の墓建立	H．17．3		娘、息子の家族と旅行	2020年8月
	10		家族で外食	毎月第1日曜日		明るい家庭作り	毎日挨拶をきちんと		妻と同じ趣味を持つ	月1回		妻との共通の趣味	週1回
会社（種 績 本作 門 野 入 位 職業 基 動 専 分 収 地）	1		経営、人生の書を読む	2週間に1冊		読書	毎週1冊		業界関連書	月5冊		自分で本を出す	2022年5月
	2		司法書士へアタック	週10時間		司法書士へアタック	1日3時間		司法書士取得	45才までに		経営指導力をつける	毎日の自己啓発
	3		部下指導育成	№2、№3を今年中に		指導力、判断力の体得	毎日の学習		新分野の開発	業界関連情報の収集		信頼を得る経営者	厳しく且愛情をもって
	4		競争物件の勉強	H．5年9月までに		商品の開発	市場分析		部下育成	毎年3名		会社を部下にまかせる	部下信頼
	5		トップ支店になる	四半期トップ二度取る		部門業績	現在の5倍		業界交友	1,000人		他業種交友	1,000名
	6		ﾄｯﾌﾟｾｰﾙｽﾏﾝを作る	1名を作り出す		まかせられる部下育成	3名		2級建築士取得	毎日1時間		営業実績	500件
	7		課長職	H．5年度トップ支店		次長職	毎年の業績を上げる		取締役	毎日の自己啓発		関連会社社長	毎日経営学の実践
	8		国内研修参加	年1回		海外研修参加	年1回		海外研修参加	年2回		海外研修参加	年1回
	9		年収800万	毎日の仕事を全うする		年収1，000万	毎日の仕事の全うする		年収2000万	毎日の仕事の消化		年収3,500万	毎日の仕事の完遂
	10		週休2日制の実施	自ら取る		持株の増加	年1,000株		経営参画する	自己啓発の継続		持株の増加	年3,000株

記入法

①～④ 二四ヶ項目すべて記入する。次に優先順位をつける。できるだけ具体的に。(5W1H) 行動計画は月日、数字を記入。

目標を達成する方法

①～⑤ 目標を設定する。紙に書き、毎日声を出して読む。行動を継続する。達成したときのことを言葉と絵でイメージ化する。信じて疑わない。