



# わたしの限界を知る

わたしの限界を知ることで優先順位の必要に気付く。  
優先順位を定めることで  
わたしの人生の目的を明らかにする。

# グループタイム

- あなたはどんなことで(仕事・家事・育児など)一杯一杯になった経験がありますか？

それについて分かち合ってください。

# 優先順位はリーダーシップにおいて不可欠の要素



- 成し遂げるものは何か。
- どのようにして、いつまでに、それを完成しますか。
- 自分の仕事・家事・育児はどのようなものですか。

# 優先順位の障害物

- リストをやってみましょう！

※ 当てはまる項目にチェックしてください。

# ゴールの設定

## 箴言31章

- ・15v 早起き「夜明け前に起きて家の者に食事を整え」
- ・16v 投資家「良く調べて畑を手に入れ、自分の稼ぎでぶどう畑を作り」
- ・20v 慈善家「苦しむ人に手を差しだし貧しい人に手を差し伸べる」
- ・22v お針子「自分のための敷物を作り、衣服は亜麻布と紫の撚り糸でできている」
- ・24v 起業家「彼女は亜麻布の衣服を作って売り、また、帯を作って商人に渡す」

# 人生のゴール(目標)を明確に！

- 1 自分の仕事と奉仕での私の動機は何か？
- 2 家庭において何をやり遂げたいのか？
- 3 ゴールを達成するため何が必要か？

# 目標を設定するなら…

1. 目標とは具体的で、結果が測定可能なもの
2. 目標は現実的であるべき。
3. 目標とは柔軟であるべき。
4. 目標は書き表せ、手に負えるべき
5. やり遂げた目標はリストから消す





# 目標を完成するためのプランニング（計画）

- ・あなたの人生をどう生きるかは、目標によって決まります。
- ・どのような目標を設定するかは、あなたの優先順位によって決まります。
- ・設定した目標を達成できるかどうかはあなたの計画によって決まります。

- 1 リストは私の優先課題としてふさわしいですか？
- 2 この任務や責任を負う人として私は適任者ですか？
- 3 誰か私にかわってこれを行える人や、協力して行える人がいませんか？

# グループタイム

- リストを分かち合いましょう！
  - ① 後回しにしてしまう習慣。
  - ② 無秩序状態、混乱している。
  - ③ やり過ぎ。

# アクションプラン(行動計画)を立てましょう！

- ①目標は、自分が心から欲しい(したい)と思っている願望であり、その願望にしっかりとした信念を持つこと。
- ②明確な目標、実現可能な目標であること。
- ③目標を設定したら必ず紙に書くこと。
- ④身近な事柄からスタートさせること。
- ⑤毎日見て、声を出して読むこと。(壁、机の上、手帳など身近に置く)
- ⑥行動は継続化、習慣化させる。
- ⑦達成した時のことを絵や写真でイメージ化する。
- ⑧自分を信じて疑わない。

# 整理整頓術

## ～家庭編～

1. 使用するものに場所を指定し、そこに戻す習慣をつける。
2. 郵便物の書類は、必要なものは保管し、要らないものは処分する。
3. 思い出の品は、デジタル化して保存する。
4. 洋服ダンスは、年に2回チェックする。
5. 自分にとって不要になったものはリサイクルする。
6. 家具や器具の配置を定期的に見直す。



## ～オフィス編～

1. デスク周りは常に整理整頓する。
2. ファイルは誰が見ても見易いようにする。
3. 目標を決めて仕事に取り組む。
4. 今日やる事を後回しにしない。
5. 電話の用事はまとめて一気にする。
6. 優先順位を書き表したメモを目の前に置く。
7. なすべき事を箇条書きにする。
8. 一番大変なことを最初に片づける。
9. 何でも自分でやろうとせず人に委ねる。
10. 退社前に明日の仕事を整理する。



# グループタイム 分かち合い

- 今あなたが優先していることはなんですか？
- これからどのように変化させていきたいですか？

- 1 神様があなたの人生における優先順位を決めてくださるように。
- 2 人生のゴールを大事にするため、それを妨げる古き習慣が何かを見つけ、克服できるように努めましょう。
- 3 人生のゴールを定めるための時間を作りましょう。
- 4 ノー(No)と言える方法を学び、練習しましょう。
- 5 優先順位を決めるために20%の時間を割くことで、80パーセントの成果を得られます。
- 6 あなたの生活に秩序をもたらすシンプルなシステム(方法)を設定しましょう。