目標達成に役立つことは重要、
役立たないことは重要ではない

VISION ART Method

私の未来、私の家族、そして私の子供の未来は、
私が今日選ぶ道にかかっている。

最も重要なことから始めよ！
●過去から脱皮せよ！
●仕事の優先順位、劣後順位（何をやらないか）を決めよ！

時間管理のマトリクス

重要度と緊急度

人生は一回限り
何事かを成し遂げるのは生きてる間だけ
自分の命（＝時間）を何に使うか？（使命に生きる）
長期的視点に立ち、本質的に物事をとらえる
目的・目標に沿って行動していく　目標達成に生きる（特に長期・中期が重要）
成果の 80%は、 20%の優先順位で決まる

優先順位決定の法則（自ら意志決定を行う勇気が必要）
（１）過去→未来を選べ！
（２）問題→機会に焦点を！
（３）切迫→意味・価値あるものを！
（４）横並び→独自に方向を！
（５）無難・容易→変革をもたらすものに照準を！

追われる人生から自ら追う人生への移行

●理想と現実行動の一致が
生きている充実感と幸福感をもたらす！
●１日の行動の中に必ずビジョン実現に伴う時間を確保する！

◎成功の習慣形成◎人生のリスクマネジメント◎逆算考動◎問題を未然防止
◎全て事前対応◎根本的・主体的・予防的に考える◎嫌で面倒くさいが効果大
◎急がないが重要◎基礎が重要◎期間がかかる◎あと一歩の努力◎実行力向上
◎期限で自分を追い込む　◎後回しになりがちなので、早くスタートをきる
転ばぬ先の杖　備えあれば憂いなし

緊急　←　緊急度　→　緊急でない（心とお金と時間に余裕ができる）
ビジョンを実現してくれる黄金の時間

重要度
重要
重要でない

第１象限（A）（花形商品）

◎早め早めに処理する　◎自らの選択が怠慢だった結果が多い
◎外から働きかけてきて、即時の対応を要求する事柄　◎処置
◎「問題」に集中し「危機」を管理し、締め切りに追われる
◎バタバタ貧乏　◎焦る　◎やっつけ仕事になる　◎緊急中毒
◎こればかり追うと大したことはできない　◎質が低下
◎集中すればするほど更に拡大し、生活が圧倒されてしまう
◎ストレスがたまる　◎言い訳しがち◎「取り敢えず」の行動
◎生活や仕事に追われる◎対症療法 第２象限を拡張することが
人生成功のカギ

第２象限の時間を作らず行動しないで
放っておくと、すぐに第１象限になる
「あー、あの時にやっておけば良かったのに」となる

●仕事
・クレーム処理
・突発的なトラブル、災害
・今日中にやらなければならない仕事
・締め切りのある仕事、会議
・当面の資金繰り
・利益が薄い仕事（請負仕事）

●個人生活
・普段の家族や親しい人とのコミュニケーション
・急病などの応急処置
・普段のパワーパートナーとの関係づくり
・災害、事故、アクシデント、トラブルの対処

成功タイプは
Z型行動を
身につけている

第２象限（B）

一番重要　克己心が必要
先手の人生（金のなる木）
前もって気がかりなことに取り組む

●仕事　差し迫ってないので意識して自ら動く！
・理念・ビジョン・使命の明確化・目標設定・戦略の明確化
・戦術の明確化・計画・事前準備・段取り・シミュレーション、リスト整理
・上質な価値ある商品開発、自分でしかできない仕事・作品作成
・リクルーティング（良い人材の採用）・マーケティング（良い市場の開拓）
・パワーパートナーとの豊かな関係づくり（感謝とお礼、報連相徹底）、アポ
・長期的資金繰り（事前連絡、協力者への根回し）、仕事の先回り・前倒し
・売上増大・経費削減の仕組み作り、システムの改善、確認
・自己投資、自己啓発、勉強、能力開発、自分らしさを生かす魅力づくり
・教育（徹底して自分の思いをつぎ込む、指示の質を高める）
・予約、アウトソーシングの活用（自分より優れた人の能力を活用）
・バックアップ・メンテナンス・定期点検・フォロー・予備的行動・補充
・整理・整頓・掃除・後始末、チェック、反省、調整、軌道修正

●個人生活
・価値観・ビジョン・ミッションの明確化、人生目標の設定
・準備・段取り・計画・シミュレーション、予備的行動・補充、感謝とお礼
・家族や親しい人との団欒、コミュニケーション、親孝行、予習復習
・健康づくり、定期点検、予防、真の意味でのレクリエーション、休息
・パワーパートナーとの豊かな関係づくり（感謝・報連相の徹底）
・蓄財・富の形成（資産を生み出す仕組み）、無借金化、勉強・自己啓発、教養
・金銭出納記帳、保険、リスクマネジメント、予約、借り物の返却
・整理・整頓・掃除・後始末、チェック、反省、調整、軌道修正

我々はほとんどAかCをやっていた

第３象限（C）（問題児）

◎反応的　◎流される　◎なるべく減らしていく
◎他人の優先順位や期待に振り回される
◎外から働きかけてくる
◎思い切って断る、捨てる

●仕事
・さまざまな妨害・邪魔
・多くの電話
・突然の来客
・多くの重要でない郵便物やメールや報告
・無計画な飲み会参加
・いろいろなお付き合い
・その他無計画な行動
・ものを探す時間
・重要ではないが差し迫った問題

●個人生活
・多くの電話
・突然の来客
・無計画な飲み会参加
・いろいろなお付き合い
・その他無計画な行動
・ものを探す時間・重要ではないが差し迫った問題

C、Dを減らせて作った時間を
Bをする時間に当てる

失敗タイプはL字型に動く

第４象限（D）（負け犬）

◎無駄な時間　◎価値がない　◎もったいない時間
◎惰性　◎自分から逃げている　◎自分への言い訳
◎意味がない　◎思い切って止める、捨てる、しない
◎生活の質を悪化　◎自堕落　◎自制心が必要

●仕事
・現実逃避
・見せかけの仕事
・うわさ話などの暇つぶし
・意味のない活動
・とりとめのないだらだら電話

●個人生活
・現実逃避
・くだらない遊び
・待ち時間
・とりとめのないだらだら電話
・意味のないだらだらテレビ
・意味のないネットサーフィン、メール
・役に立たない一切の活動
・その他どうでもいい人たちとの付き合い

すぐやる！

立派な言葉より一つの実行
何かをしている時は何かをしていない時
ルーズは貧乏の母！
できる小さな目標を一つひとつ達成していけば
いいことがある　ますますよくなる　きっとよくなる　かならずよくなる

※参考　このマトリクスは原　克之自身が自分を戒め鼓舞する目的で作成したものです。
特にアチーブメントセミナーや藤堂塾、書籍『７つの習慣』等を参考にさせていただきました。
基本的に私自身の体験や学習経験を元に作成しています。

小さな成功の積み重ねが確実な成功への道　今日１日の枠で生きる

2009 3 20 Ver25　VISION ART Method　代表　原　克之　作成