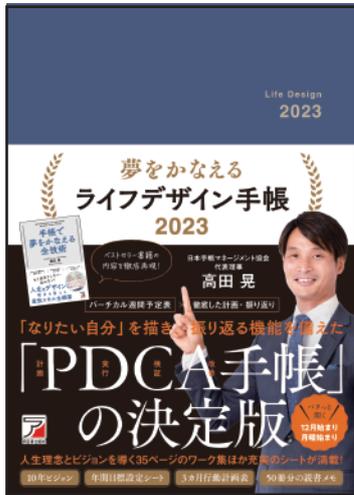


期待に応じて今年も登場！

「なりたい自分」を描き、振り返る機能を備えた「PDCA手帳」の決定版
『夢をかなえるライフデザイン手帳 2023』 10月12日発売

有限会社明日香出版社（東京都文京区）は10月12日（水）に
『夢をかなえるライフデザイン手帳 2023』（著・高田晃）を発売します。



手帳の概要

- ・パタッと開く、こだわりの製本
- ・2022年12月始まり・月曜始まり
- ・バーチャルウィークリー
- ・人生理念とビジョンを導く35ページのワーク集ほか、他の手帳にはない充実のシートが満載！

2020年発行『手帳で夢をかなえる全技術』の実践版手帳が今年も登場しました。明確な夢を描き、それを実現するために必須の行動「思いを書き出す」「スケジュールに落とし込む」「日々の実践と振り返り」を継続して行うための一助となるべく誕生したのが本手帳です。

- ※2022年版から以下の点を改良しました。
- ・カバーの素材を変更。よりシックで、高級感を増した素材になりました。
- ・主要ページはほぼ全てに改良を加えました
- ・2022年12月から使用できます

著者の特徴

※詳細は2ページ目に掲載

- ・一般社団法人日本手帳マネジメント協会（東京都港区）代表理事
- ・同協会ではセミナー・講演のほか、「自己マネジメント型の手帳術」で自己実現を手助けする「手帳コーチ」の育成などを手がける
- ・従業員30名以下の小さな会社を専門にネット集客を支援する「株式会社ラグランジュポイント」代表取締役社長
- ・自らもコンサルタントとして活動し、商工会議所など全国の各種団体で、年間100回以上の登壇数を誇る人気セミナー講師
- ・大手前大学 通信教育部 非常勤講師として「Webマーケティング」の授業を担当
- ・YouTubeチャンネル「手帳の強化書」では、手帳活用法を中心とした仕事術やタイムマネジメント、習慣形成、目標達成などの情報を発信

書名

夢をかなえる
ライフデザイン手帳 2023

著者名 高田 晃

ページ数 288

本体価格 2400円

判型 A5 並製

ISBN 978-4-7569-2235-9



日本手帳マネジメント協会
ホームページ

有限会社明日香出版社

〒112-0005 東京都文京区水道 2-11-5

<https://www.asuka-g.co.jp/>

著者略歴 高田 晃 (たかだ・ひかる)

一般社団法人 日本手帳マネジメント協会 代表理事

株式会社ラグランジュポイント 代表取締役社長

手帳を活用した目標達成メソッドで、自己実現のためのコーチングを手掛けるライフコーチ。

「手帳で人生をデザインする」を標語として掲げ、キャリア形成・独立起業・習慣化・自己改革など、手帳によって人生を設計してきた約 20 年にわたる自らの経験をベースに、その方法論をコーチングやセミナー等を通じて発信している。

「人生をデザインする」ための知識と刺激を得られる学習コミュニティ『My 手帳倶楽部』を主宰。

また、法人向けの Web コンサルティング会社も経営。自らもコンサルタントとして活動し、商工会議所など全国各地の各種団体で、年間 100 回以上の登壇数を誇る人気セミナー講師でもある。

2021 年には、自身の思想を詰め込んだ『夢をかなえるライフデザイン手帳』（明日香出版社）をプロデュース。著書に『手帳で夢をかなえる全技術』（明日香出版社）、『小さな会社 ネット集客の鉄則』（クロスメディア・パブリッシング）、『ネット集客のやさしい教科書。小さな会社がゼロから最短で成果をあげる実践的 Web マーケティング』（MDN コーポレーション）がある。

趣味のサーフィンでは、毎年大会に出場する競技者としての顔をもつ一方、少年サッカーコーチとしても精力的に活動。公私にわたって全力投球なライフスタイルを送る 3 児の父である。

フランクリン・プランナー 商品企画アドバイザー。大手前大学 通信教育部 非常勤講師。

YouTube チャンネル「手帳の強化書」で、手帳関連の情報を発信中。

もくじ (全項目)

Special Contents

SESSION 1 「役割」を定める

SESSION 2 「価値観」を明確にする

SESSION 3 「ビジョン」を描く

[前半のワーク]

- ・この手帳の使い方
- ・「役割」を定める
- ・「価値観」を探る
- ・「価値観リスト」を作成する
- ・「ビジョン」を描く
- ・「夢リスト」「10 年ビジョン」「Not To Do リスト」「自己資源棚卸表」を作成する
- ・「年間目標設定シート」「年間行動計画表」を記入する

[後半のダイアリー]

- ・3 カ月行動計画表
- ・今月の目標と行動計画
- ・月間ダイアリー
→「2022 年 1 月から 2023 年 3 月」
- ・週間ダイアリー
→「バーチカルタイプ」「月曜始まり」「4 時から 23 時」
- ・1 カ月 (3 カ月、1 年間) の振り返り

[その他]

- ・メモページ 24 ページ
- ・年齢早見表

有限会社明日香出版社

〒112-0005 東京都文京区水道 2-11-5

<https://www.asuka-g.co.jp/>

