

## 専門家に聞く

Q&amp;A

コラム

## 自己管理能力を高めるには？

専門分野: コー칭ング

2006/09/15 03:08 質問者: All About ProFile 回答件数: 2件 評価: 330pt

与えられた仕事をこなすだけではなく、積極的に業務に取り組みたいと考えています。そのために、まずは自己管理能力を高めたいと思っているのですが、どのようにしたらいいですか？

※この質問は、ユーザーの方から事前にいただいたものを、All About ProFile が編集して掲載しています。



## シンプル イズ ベスト

回答者: 浅井 真帆 2006/09/22 19:26

コーチングの中に次の4つのカテゴリーに区分けしてみるマトリックスがあります。

- ・緊急で重要なこと
- ・緊急だが重要ではないこと
- ・重要だが緊急でないこと
- ・緊急でも重要でもないこと

今 抱えている仕事やかねがね実現したいと思っている案件を整理してみてもいいかがでしょう？

この中でコーチングの課題に最も適していると言われているテーマが【重要だが緊急でない課題】です。

あなたが 本当に実現したいことはどんなことですか？

あなたが 本当に大切にしたいことはどんなことですか？

シンプルに頭と心の整理をすると、思いがけないほどすっきりし自己管理能力がUPしますよ。

思い切っていないものを捨てるのもナイス！

自分とのナイスコミュニケーション始めましょう。



## 大切なことは小さな行動をコツコツ積み上げること!

回答者: ルーク 平野 2008/04/24 11:21

こんにちは!

恋愛ハッピープロデューサー&心理カウンセラーの  
ルーク平野です。

与えられた仕事をこなすだけではなく、  
積極的に業務に取り組みたい姿勢素晴らしいですね!

一番大切なことは、

積極的に何かおこないたいと思ったことを  
**すぐに行動してみる**ことです。

アイデアを持つてる人はたくさんいますが、  
そのアイデアを**実際に行動できる人は少ない**のです。

アイデアを思いついてから、行動するためには  
大きな壁があるんですね。

ですので、大切なことは積極的におこないたいと  
思いついたら、すぐに行動してみることです。

その行動はどんな小さなことでもかまいません。

その小さな行動を積み重ねることによって、  
どんどん大きなことができるようになってくるのです。

しかしほとんどの方は、小さい行動だと、  
その行動はたいしたことはないと思って、  
なかなか行動できません。

**大切なことは小さな行動をコツコツ積み上げる**ことです。

コツコツ積み上げることで、やがて大きなことが  
できるようになります！

あなたはのますますの幸せな成功を応援しています！

ルーク平野



FamilyYoYo代表 恋愛ハッピープロデューサー & 心理カウンセラー  
**ルーク 平野** (パーソナルコーチ)  
ビジネスに恋に活かせる「人との付き合い方」をセミナーで伝授！

**専門分野** コー칭ング, 採用・研修

**強み・特徴** 料金相談対応可, パーソナルコーチング, セミナー・講演可

▶ [専門家詳細を見る](#)

[相談候補に追加](#)