

このたびは、「マイプロジェクト」にご参加いただきありがとうございます。
参加手順を1ページに、
登録後の展開手順を2ページ以降にご説明しています。

【 マイ プロジェクト 参加手順 】

- 1) ゲンキ度診断チェックシートをお申し込みください。
- 2) チェックシートが届きます (PDF、エクセル)
- 3) チェックシートの結果を回答用紙 (エクセル) にまとめます
- 4) まとめた回答用紙をメール、ファクス、郵送、いずれかで事務局に返信
 - メールで回答の場合は、メールに添付して返信してください。
 - ファクスでの返信は、06-6636-8069
 - 郵送の場合は下記の住所にお送りください。
〒556-0017 大阪市浪速区湊町 2-1-34-511 株式会社マートワン
ゲンキポリタン事務局
- 5) 事務局で回答を診断し、標的ライフスキルと対策を設定します
- 6) 標的ライフスキルと対策が届きます。

【 マイプロジェクト 参加者 展開手順 】

参加者の方に標的ライフスキルをお知らせした後の展開です。

▼ まず次のことを決めていただきます。

- 強化する標的ライフスキル（ゲンキポリタンからお知らせ）
- タスク（課題）
- スタイル（ゴールデンルール）

- タスクをクリアする期限

▼ 次のものを入手していただきます。

約束カード

▼ 展開手順

1. 標的ライフスキルの決定

ゲンキ度診断チェックシートの回答により、標的ライフスキルを決定します。
標的ライフスキルは、ゲンキポリタンからご連絡します。

2. タスク（課題）の選定

標的ライフスキルスキルを強化するにあたり、具体的なタスク（課題）を選んでいただく必要があります。

3 タスク（課題）の選びかた

タスクはなんでも結構です。

いま気になるタスク、いま取り組みたいあるいは取り組まなければならないタスク、なんでも結構ですが、実生活に好ましい変化を与えるものがあるので、そのなかから選んでください。

4 期限の設定

タスクをいつまでにクリアするのか、その期限を決定してください。

5 スタイル（ゴールデンルール）の選択

タスクが決まれば、そのタスクを達成するために、スタイルを選んでください。スタイルは、次のゴールデンルールのなかから選んでください。

つまり身につけたい自分のスタイルで課題をクリアすることになります、ここで選んだスタイルを貫き通すことで、課題のクリアとライフスキルのグロウイングアップの両方をやり遂げます。

- 自分と周囲の人を尊重し励ます
コミュニケーションスキル（効果的コミュニケーション・対人関係）
- プロセスに注目する
自己肯定スキル（自己認識・共感性）
- 決めたことは責任をとる
- できるまでやる
- いまこの瞬間に集中する
意志決定スキル（意志決定・問題解決）
- 理想と現実の差をうめる目標を選ぶ
目標設定スキル（創造的思考・批判的思考）
- 感情的な行動をしない
ストレスマネジメントスキル（感情対処・ストレス対処）

6 タスク×スタイルの理解

ゴールは、スタイル（ゴールデンルール）の確立です。

課題の難易度によって、スタイルの確立度合いも変わりますが、先のお話したように、いまクリアしなければならないことをタスクに選んでください。

冒頭に述べた強化したいスキルとゴールデンルールの各ルールには関連性がありますが、気にしないで選んでください。たとえば、強化したいスキルが目標設定スキルであれば、「理想と現実の差をうめる目標を選ぶ」を選択するのが最適に思えますが、それが「いまこの瞬間に集中する」になっても問題ないということです。

7 計画策定と小さなタスクの選定

(大きな) タスクが決まれば、そのタスクをクリアするために、計画策定が必要になり、計画をマイルストーンを設定してください。

するとマイル単位で 必要な小さなタスクが出てきます。

タスクに応じてスタイルの変更は自由ですが、必ず期限内にスタイルの達成をするようにします。

8 ゲンキポリタンへの報告

タスクと期限が決まって、スタイル (ルール) が決まれば、別表に記入の上、お知らせください。

9 ゲンキポリタンから目標&報告用紙が届きます。

毎日の目標&報告用紙「約束カード」をお送りしますので、用紙を使ってお知らせください。

10 ゲンキポリタンのサポート

「マイ・プロジェクト」を成功させるために、進捗状況を確認、必要なサポートします。

Q 不明なことがある場合

ゲンキポリタンからお送りするメールからご質問ください。

お電話での質問受付/回答はしていませんので、ご了承ください。

+ 期限内に達成できた方に副賞

ゲンキポリタンからお祝いにささやかな副賞をご用意しています。是非成功させていただくように「じぶんちから」を発揮してください。