

最短で目標を達成する！PDCAノート

外資系マネージャー×時短コンサルタント  
が教える夢をかなえる7フレームメソッド!

最短で **書くだけで**  
目標を達成する!

**PDCA**  
ノート

岡村拓朗

誰も教えてくれなかった  
正しい努力の回し方。

1冊のノートでできる

**逆算する** ゴール  
**目標から**

シリーズ **10万部突破**

折れない  ズボラでもOK  一生使える

英語・資格試験 会社のプロジェクト  
勉強・独学 ダイエット・筋トレ  
習慣化 年収UP 残業ゼロ フォレスト出版

発売日: 2018年1月20日

出版: フォレスト出版

著者: 岡村拓朗

ページ: 226

PDF

シリーズ10万部突破「PDCA×ノート術」の最新刊！

外資系マネージャー×時短コンサルタントが書いた  
7つのフレームワークを使った  
「PDCAノート」メソッド!!

9万部を突破した  
前著『自分を劇的に成長させる！PDCAノート』は  
PDCAを回せない人のためのノート術でしたが、  
この最新刊では「目標達成のためのPDCA」を紹介します。

目標設定から計画、実行、振り返りまで、  
1冊のノートで目標達成のPDCAが全部回せるようになります。

「会社のプロジェクト目標」  
「英語」「資格試験」「スキルアップ」  
「筋トレ・ダイエット」「習慣化」  
「残業ゼロ」「貯金」「売上目標」等。

#### 本書の特徴

- ・ ノートを使うからPDCAが視覚化・習慣化できる
- ・ 1冊のノートで、目標・計画・実行・振り返りまでビルドインできる
- ・ ムダな努力や行動なく、最短ルートで目標達成できる
- ・ 何度も軌道修正されるので、すぐに行動が最適化される
- ・ メンタルやマインドの状態に左右されない
- ・ 折れない、三日坊主、ズボラでもOK

#### ゴールから逆算するPDCA

本書を一言で言い表すと、  
「目標達成のためのPDCAの回し方」  
になります。

目標達成のためのPDCAとは  
「ゴールから逆算するPDCA」にほかなりません。

そもそもPDCAは、

「Plan（計画）」 「Do（実行・実績）」  
「Check（評価・気づき）」 「Action（改善策・行動）」

この4つの頭文字をとったフレームワークで、  
外資系コンサルや一流の人ほど必ず使っている  
シンプルかつ最強のフレームワークの一つと言われます。

しかし、PDCAにも落とし穴があります。  
それは「ゴールを見失う人が多い」ということ。

PDCAを実行できるようになると、  
目先の問題改善や日々のPDCAを回すこと  
そのものが目的になりがちなのです。

つまり、PDCAは目標達成のためにあるはずが、

P D C Aを回すことが目的になってしまうのです。

目標なきP D C Aは成果に結びつきません。

目標設定、計画とステップ、実行、振り返りを  
すべて1冊のノートにまとめ、かつPDCAが回せるノートメソッド  
だからこそ、様々な目標を達成できるようになります。

著者もこのメソッドで、

年収倍以上、残業ゼロ、13キロのダイエット達成

著者自身もこの目標達成PDCAノートをつくることで、

・年収アップの目標設定      年収2.4倍達成

・ダイエットの目標設定する      13キロのダイエット達成

・月の残業100時間以上      残業ゼロ達成（以後2年以上継続中）

など、様々な目標達成してきました。

またクライアントも様々な目標達成の成果を出しています。

## 目次

第1章 最短ルートで目標達成する「正しい努力」の回し方

第2章 夢・目標を達成するための思考法

第3章 目標・計画・ステップをつくるP D C Aノート

第4章 毎日の行動が変わる！デイリー目標達成P D C Aノート

第5章 P D C Aを加速させる目標達成のコツ11

<https://k2s.cc/file/7dcd69d5b0c6e/PBdHANIQJ.pdf.rar>