



はじめての可視化 ガイドBOOK

やりたいことが動き出す！

こんなことはありませんか？

頭の中が
いつも忙しい

考えすぎて
動けない

やりたい
ことはある

やることが
まとまらない





それ、能力ではなく

頭の中が見えていないだけ

かもしれません

可視化とは？

頭の中にある考えを
目で見える形にすること

お煎餅のギフト
を作りたい…
シールも付けて



可視化すると何が起こる？

- 💡 モヤモヤが減る
- 💡 優先順位が見える
- 💡 行動しやすくなる
- 💡 人にも伝わる



これだけ覚えれば大丈夫！

可視化の 三箇条



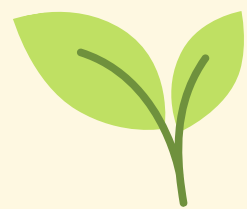


可視化の三箇条

- ① 完璧じゃなくてOK
- ② 手軽に裏紙にメモでOK
- ③ ひとりでがんばらない

その1 ✨ 完璧じゃなくてOK! ✨

- ✓ きれいに書かなくてもOK!
- ✓ 内容が30点程度でもOK!
- ✓ 雑でもOK!



思いついたことは
一旦まず外に出すことが大切!

その1

完璧じゃなくてOK!

可視化は育てるもの



30点



一旦仮決め

60点



ブラッシュアップ

80点



考え直しもOK

育てながら
前に進む



その2 ✨ 手軽に裏紙にメモでOK! ✨

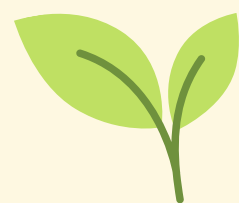
裏紙でも
OK!



付箋でも
OK!



スマホに
メモでも
OK!



今思いついたことを、まずは
サッと書き出してみよう!

?



その2

🌟 手軽に裏紙にメモでOK! 🌟

特別なノートも書く準備も必要ありません！



高いノート
色ペン
パソコン



裏紙
付箋
スマホ
レシートの裏

その3 ひとりでがんばらない

可視化で▶



人に相談できる！



応援してもらえる！



一緒に考えてもらえる！

自分1人で考え込まず
人に頼ってみましょう！



その3

※ ひとりでがんばらない※

可視化は周りへのラブレター



カフェは
ここが
おすすめ！



京都に一人旅
に行きたい♡



いいホテル
紹介するね！



このプラン
どうかな？



おみやげは
これが
おすすめ！



夢はみんなで育てていくもの！

可視化
チャレンジ！

チャレンジアクション ①



30秒で書いてみよう！
「やってみたいな」ということ
を1つだけ書いてみよう！

チャレンジアクション ②



チャレンジアクション①で書いた
「やってみたいな」ということを
誰か一人に話してみよう！

可視化ですべてうまくいく!!



頭の中



可視化



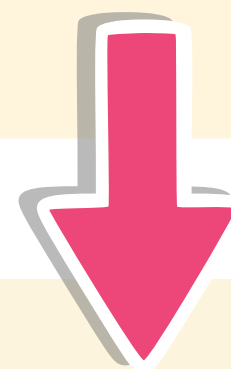
行動する



結果



あなたも今日から
頭の中で**考えるだけの人**から



頭の中を
見える形にして動ける人へ！

可視化ができると…



- ✓ 迷う時間が減る
- ✓ 考えが整理される
- ✓ 夢が具体的にになる
- ✓ 人に伝わる
- ✓ 行動量が増える

最後に

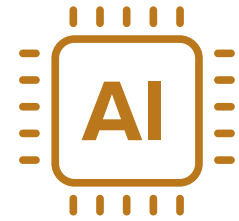
可視化は
才能ではありません
今日から誰でも始められる
技術です！



本の中ではさらに詳しく説明 しています!!



目標達成



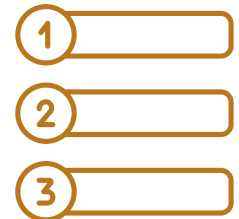
AI活用



タスク整理



夢を叶える



優先順位

もっと
知りたいを
叶えます！

本編も楽しみに！



「可視化の教科書」 出版記念特別企画



可視化 1DAY
ワーカホリック
11/19 (土) 10:00-12:00
一日集中ブートキャンプ
昼食
「可視化の教科書」10冊
¥49,800 (税込)

まりえさん出版記念
講演会主催権利
講演会 & 懇親会 40分
¥130,000 (税込) 1名

可視化 社内研修
招致権利
・研修12時間限定
・学費・交通費・宿泊費 (Zoom)
・講師・オンライン研修
¥150,000 (税込) 2名
¥30,000 (税込) 1名

あなたのランチ会
裏方サポート
15分
¥50,000 (税込) 2名

あなたの横断幕
作ります!
イベントなどの
写真撮影時に最適な
プレゼントにも!
¥33,000 (税込)

紀伊国屋書店新宿
本店イベント参加権付き
可視化ミニ講座
11/20 (金) 夕方
1名
¥3,900 (税込)

紀伊国屋書店新宿
本店イベント参加権付き
可視化ミニ講座
11/20 (金) 夕方
1名
¥9,900 (税込)

あなたの資料
作ります!
スライド資料150枚まで
10分
¥220,000 (税込) 3名
¥180,000 (税込) 2名

あなたの本の出版
ブランディングページ
作ります!
20分
¥220,000 (税込) 3名
¥180,000 (税込) 2名

あなたの布ポスター
(書影・イベント)
作ります!
A4サイズ
¥15,000 (税込) 2名

