

人生を変えた！手帳の育て方と中身

Happyライフ手帳コーチ 中山久美子

A decorative illustration in the top-left corner featuring a green vine with several flowers in purple, white, and red, and a blue bird in flight.

手帳活用以前の私

手帳（フランクリンプランナー）との出会い

起業を志した理由と起業するまでの苦勞

A decorative illustration in the bottom-right corner featuring a green vine with several flowers in red, white, and purple.

起業してから現在まで

今後の展望（ビジョン）



手帳活用以前の私

A decorative illustration in the top-left corner featuring a green vine with several flowers: a purple flower, a white daisy, a white daisy, and a red flower. A blue bird is flying towards the right, holding a white daisy in its beak.

中山久美子って
どんな人??



中山 久美子

S44.11.11 千葉県柏市生 東京都足立区在住

蠍座 O型

小学校で陸上部→柏市の大会で60mハードル第3位

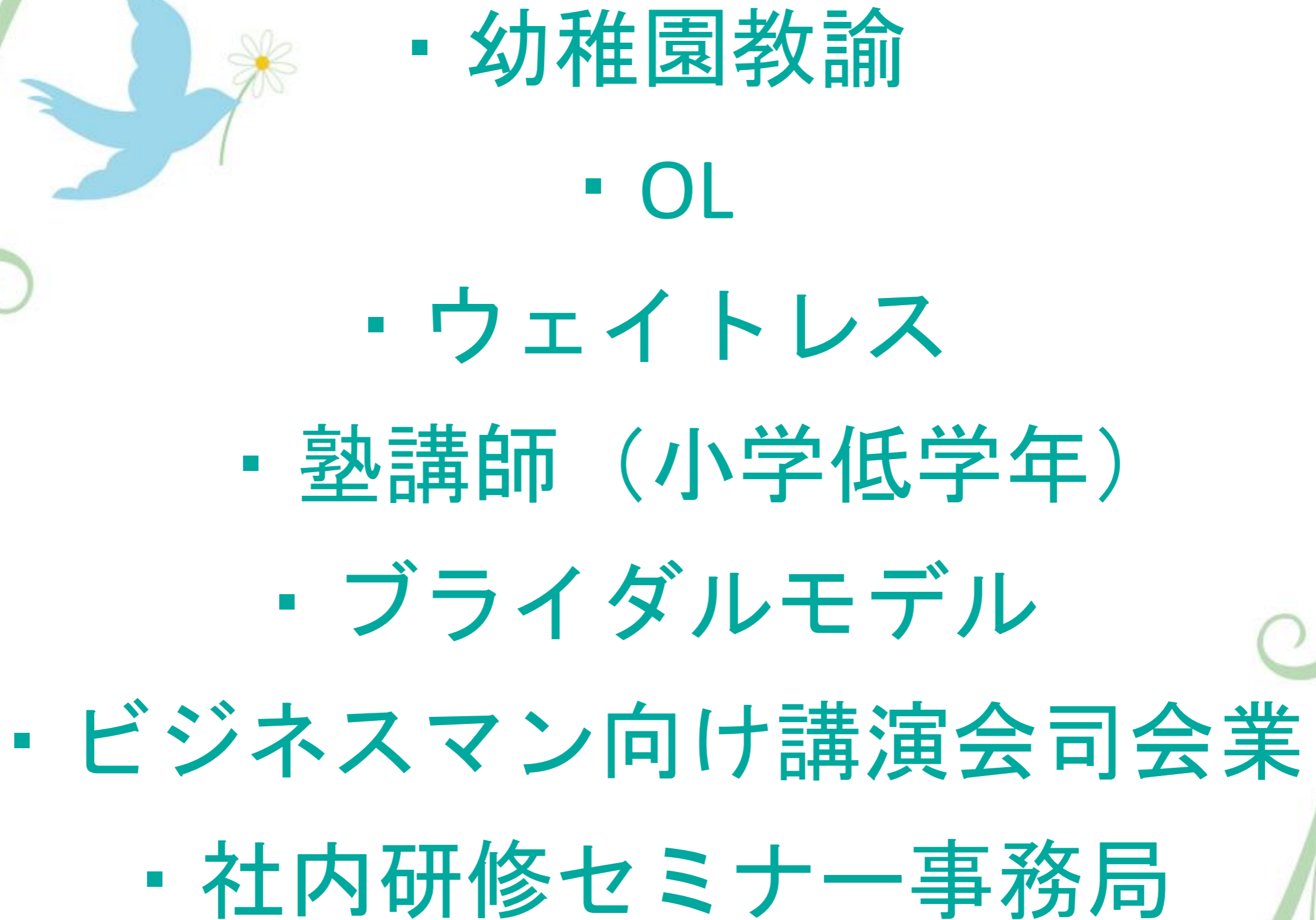
中学・高校は女子校で学ぶ

玉川学園女子短期大学 幼児教育学科卒業

松戸の幼稚園で2年間幼稚園教諭として4歳児を担当



20歳の夏、彼氏との内緒北海道旅行が母親にバレる・・・


- 
- A decorative illustration featuring a green vine with various flowers (purple, white, red) and a blue bird in flight, positioned in the top-left and bottom-right corners of the slide.
- 幼稚園教諭
 - OL
 - ウェイトレス
 - 塾講師（小学低学年）
 - ブライダルモデル
 - ビジネスマン向け講演会司会業
 - 社内研修セミナー事務局

A decorative illustration in the top-left corner featuring a green vine with several flowers: a purple one, a white daisy, and a red one. A blue bird is flying towards the right, holding a white daisy in its beak.

コロコロ変わる
飽きっぽい！

A decorative illustration in the bottom-right corner featuring a green vine with several flowers: a red one, a white daisy, a purple one, and another white daisy.

自己肯定感低かった

A decorative illustration in the top-left corner featuring a green vine with several flowers: a purple one, a white one, and a red one. A blue bird is shown in flight, holding a white flower in its beak.

今、すべてが
活かされている！

A decorative illustration in the bottom-right corner featuring a green vine with several flowers: a red one, a white one, a purple one, and another white one.

やってきた事に
無駄な事は一つもない！

A decorative illustration in the top-left corner featuring a green vine with several flowers in purple, white, and red, and a blue bird in flight.

子供が好き

人に教えることが好き

目立つのが好き？！

価値観 ・ ・ 常に人を喜ばせる
人を笑顔にする

A decorative illustration in the top-left corner featuring a green vine with several flowers in purple, white, and red, and a blue bird in flight.

出産！！

専業主婦


子育てに専念
(3年間)

A decorative illustration in the bottom-right corner featuring a green vine with several flowers in red, white, and purple, and a blue bird in flight.

A decorative illustration in the top left corner featuring a green vine with several flowers in purple, white, and red, and a blue bird in flight.

価値観・優先順位が
ガラリと変わった！！

命をかけて
息子を守る！

A decorative illustration in the bottom right corner featuring a green vine with several flowers in red, white, and purple, and a blue bird in flight.

A decorative illustration in the top-left corner featuring a green vine with several flowers in purple, white, and red, and a blue bird in flight.

この頃の手帳は？

A decorative illustration in the bottom-right corner featuring a green vine with several flowers in red, white, and purple, and a blue bird in flight.

壁かけのカレンダー



息子が幼稚園入園

【ママ友】という名の
恐ろしい世界に・・・

情報通の専業主婦！



A decorative illustration in the top left corner featuring a green vine with several flowers in purple, white, and red, and a blue bird in flight.

息子が小学校入学


息子はどんどん
自立していく
私は・・・???

- 
- スポーツ店店員
 - とんかつ屋の厨房


- クッキングスクール講師

雇われるのがいや！！

3・11を経験・・・

A decorative illustration in the top-left corner featuring a green vine with several flowers: a purple one, a white daisy, and a red one. A blue bird is flying towards the right, holding a white daisy in its beak.

生まれて初めて
「死の恐怖」
を味わった！

A decorative illustration in the bottom-right corner featuring a green vine with several flowers: a red one, a white daisy, and a purple one.

A decorative illustration in the top-left corner featuring a green vine with several flowers: a purple one, a white daisy, and a red one. A blue bird is shown in flight, holding a white daisy in its beak.

価値観が1つ
加わった！

A decorative illustration in the bottom-right corner featuring a green vine with several flowers: a red one, a white daisy, and a purple one.

1度しかない人生
やりたい事を全部やろう！


A decorative illustration in the top left corner featuring a green vine with several flowers in purple, white, and red, and a blue bird in flight.

清掃のパート（生活費）

自宅でケーキ教室

やりたいことを仕事にする
第一歩！

A decorative illustration in the bottom right corner featuring a green vine with several flowers in red, white, and purple, and a blue bird in flight.

A decorative illustration in the top-left corner featuring a green vine with several flowers: a purple one, a white daisy, and a red one. A blue bird is shown in flight, holding a white daisy in its beak.

そうだ！
自分で作ったケーキを
食べてもらいたいんだ！

A decorative illustration in the bottom-right corner featuring a green vine with several flowers: a red one, a white daisy, and a purple one.

カフェやりたい！！



法律事務所で事務員

憧れの銀座OL！！

めっちゃ楽しかった！！

★パーソナルカラー・骨格診断

★ジム→体型が変わり自信がつく



当時使っていた手帳



ただのスケジュール帳

A decorative illustration in the top-left corner featuring a green vine with several flowers: a purple one, a white daisy, and a red one. A blue bird is flying towards the right, holding a white daisy in its beak.

異業種交流会に参加

久しぶりに様々な職業の方と出会う

すごい刺激を受ける！！

エステサロンでイベント



A decorative illustration in the top-left corner featuring a green vine with several flowers in purple, white, and red, and a blue bird in flight.

ウェブデザイナー探す

そう言えば！！

異業種交流会での名刺！！

A decorative illustration in the bottom-right corner featuring a green vine with several flowers in red, white, and purple, and a blue bird in flight.

プリザーブドフラワー・ハワイアンキルト・天然ジェルエステ・ケーキデコレーション

体験イベントのお知らせ

前回ご好評いただきました体験イベントの第二弾としまして、またまた
エステサロン「森の灯り」にてコラボイベントを開催いたします!!
今回はクリスマス間近ということで、それぞれクリスマスにちなんだ作品をご用意しております。
プリザーブドフラワーはクリスマスリース、ハワイアンキルトはクリスマスブーツ
ケーキはブッシュドノエルのデコレーションを体験していただけます♪
もちろん、「森の灯り」おすすめの天然ジェルエステの体験も受け付けております。

今回は4週にわたり開催いたしますので、お時間ある方は是非お越しください!

ハワイアンキルト

～クリスマスベストリー～



①11月28日(金)
②12月 9日(火)
または
12月12日(金)
③12月19日(金)
各回とも10:30～12:30
4名様限定

●材料費: ¥2,500 ●レッスン料: 1回ごとに¥1,000×3回
●持ち物: 各回は手ぶらで、2回目以降は材料をお持ちください

ケーキ作り

～ブッシュドノエルデコレーション～



12月19日(金)
1回目 11:00～12:30
2回目 13:00～14:30
3回目 15:00～16:30
各回2名様限定

こちらで用意した生地を使って、
デコレーションしていただきます。

体験料 ¥1,000-
(持ち帰り用代込み)
工房の必須アイテムも
ご用意ください

プリザーブドフラワー

～クリスマスリース～



12月5日(金)
11:00～12:30
4名様限定
レッスン料 ¥4,000-

ケーキ工房HAPPYの
スイーツもご準備

各手ぶらでご参加いただけます

天然ジェルエステ

～フェイシャルセルフエステ体験～



ノンオイル・ノンアルコール
ノンケミカル・刺激性、全成分
天然由来で出来たジェル
ローションを使い、メイク落とし
から洗顔、保湿、美容液ま
で完了です。

40分 ¥1,000-
(化粧品代別)

開催日によって「ケーキ工房HAPPY」のケーキ販売もあります

お申し込み・お問い合わせは エステとあうちカフェ 東京都足立区関原 3-49-1
03-3849-4677 森の灯り 東京スカイプリーライン西新井駅徒歩10分
アリオ西新井近く
森の灯り 足立区 後楽



手帳
(フランクリンプランナー)
との出会い

その出会い



A decorative illustration in the top-left corner featuring a green vine with several flowers: a purple one, a white daisy, and a red one. A blue bird is flying towards the right, holding a white daisy in its beak.

初めての打ち合わせで . . .

何これ??

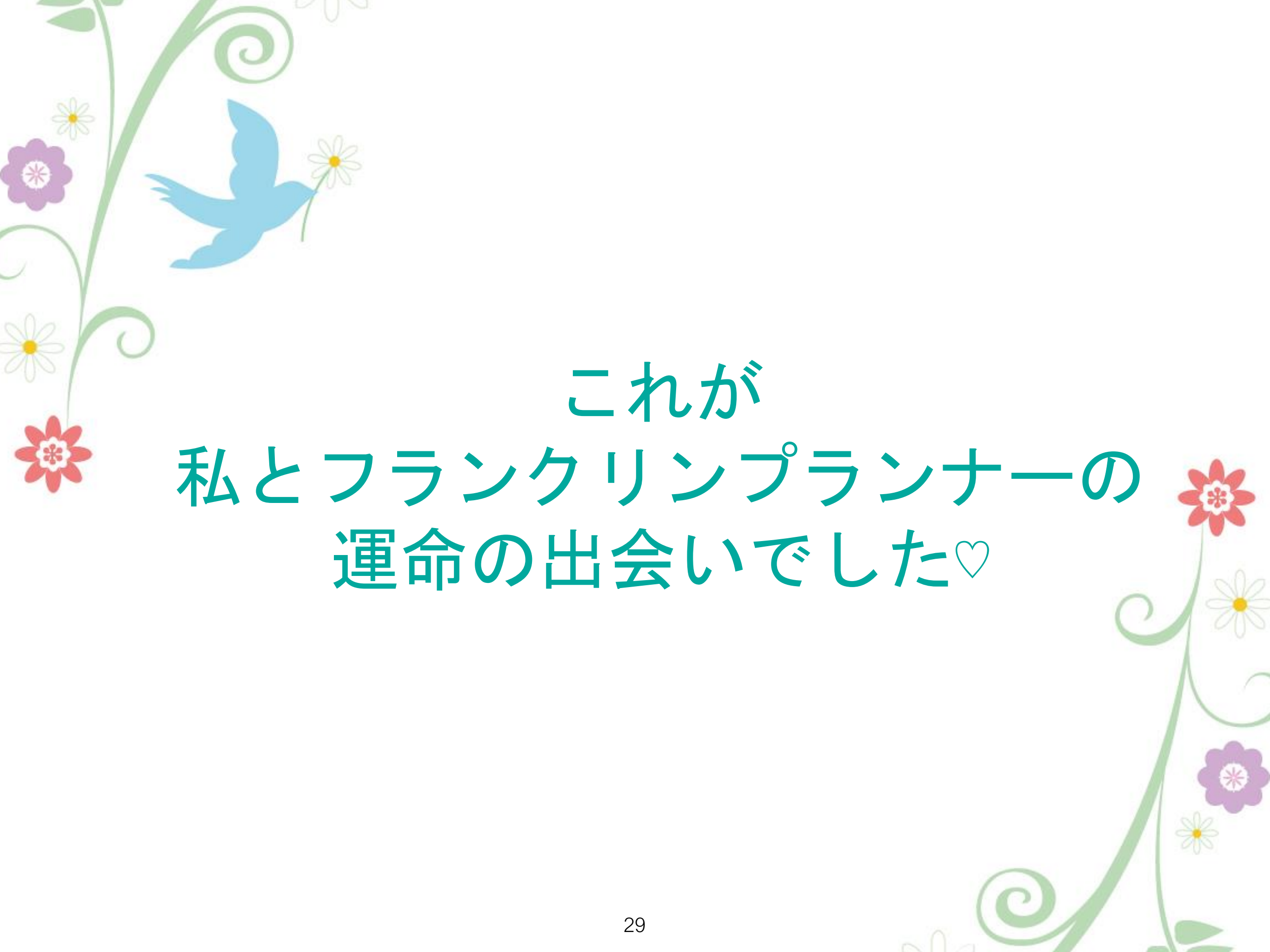
お弁当箱???

A decorative illustration in the bottom-right corner featuring a green vine with several flowers: a red one, a white daisy, and a purple one. A blue bird is flying towards the left, holding a white daisy in its beak.




フランクリンプランナー
コンパクトサイズ
40mmリング！！



A decorative illustration featuring a blue bird in flight, holding a small white daisy flower in its beak. The bird is positioned in the upper left quadrant. The background is adorned with green, swirling vine-like patterns. Various flowers are scattered throughout: a purple flower with a white center, a white daisy with a yellow center, and a red flower with a white center. The overall style is soft and whimsical.

これが
私とフランクリンプランナーの
運命の出会いでした♡

A decorative illustration in the top-left corner featuring a green vine with several flowers: a purple one, a white daisy, a white daisy, and a red one. A blue bird is flying towards the right, holding a white daisy in its beak.

最初は
こんな風に使っていました



フランクリンプランナー
コンパクトサイズ
20mmリング！！



A decorative illustration in the top-left corner featuring a green vine with several flowers in purple, white, and red, and a blue bird in flight.

・手帳の中身をデコる

・FB手帳グループに入る

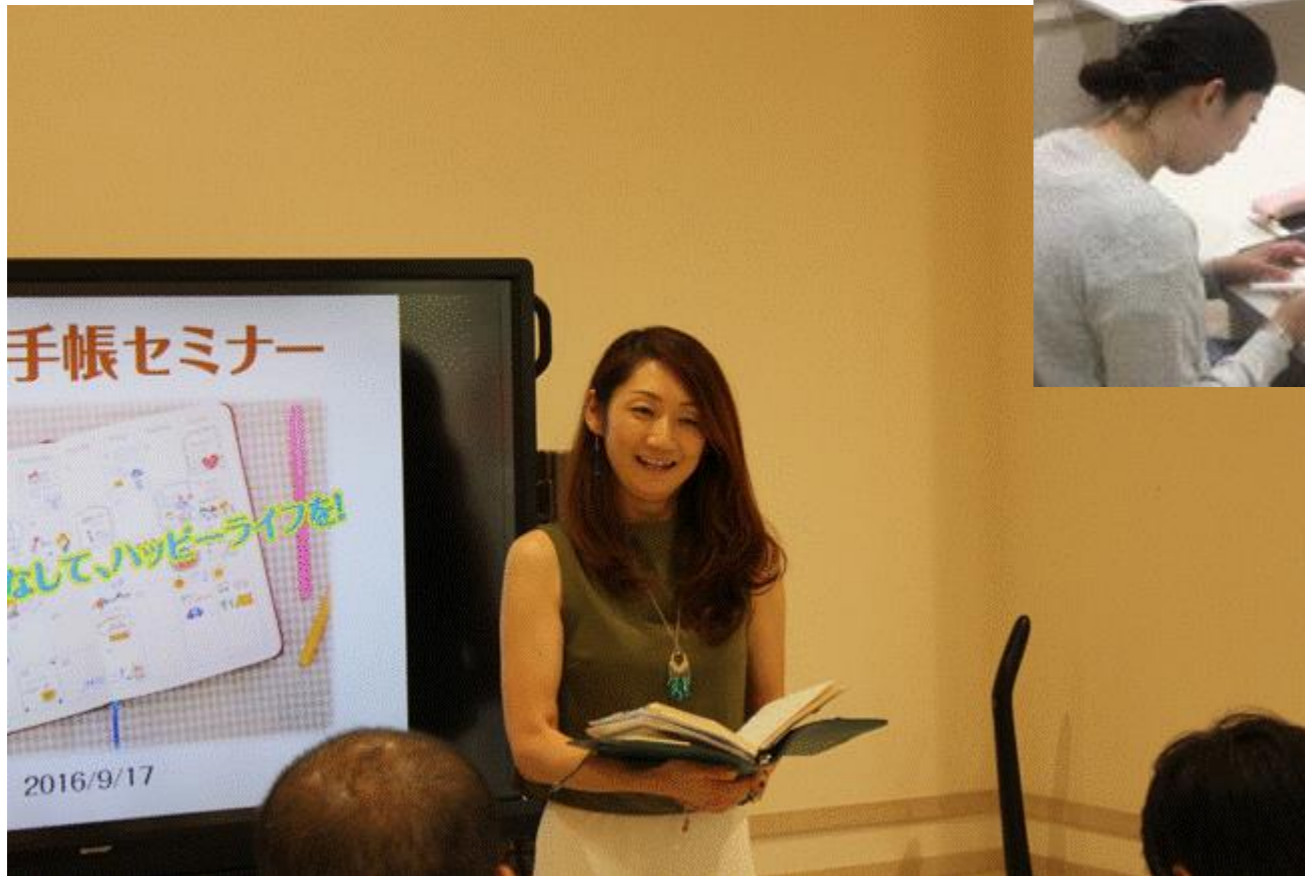
・フランクリンの入門講座に参加

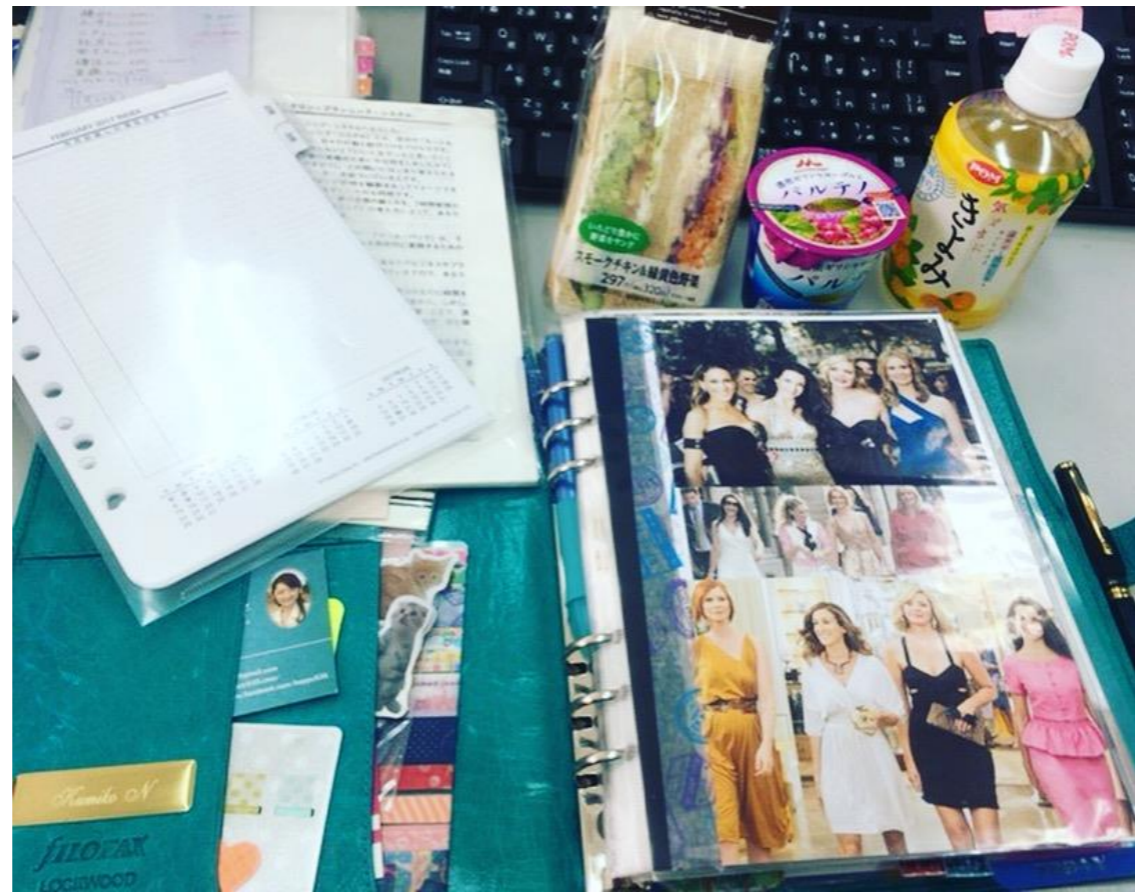
少しずつ手帳が育っていった

➡ 手帳を開くのが楽しい！！

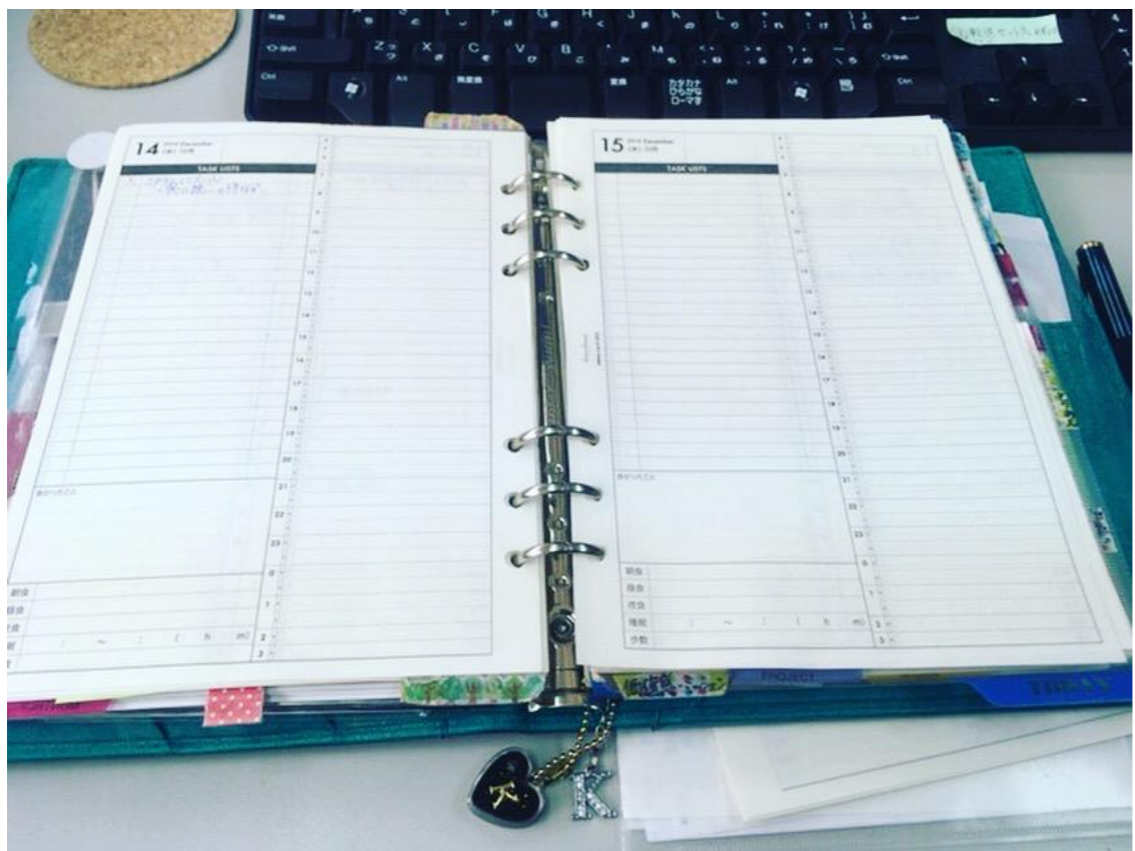
たくさんの人に伝えたい！

「手帳セミナー」の主催





フランクリンプランナー
コンパクトサイズから
A5サイズへ！





月1で
「おうちカフェ」開催！！





nomad salon
Happy





何か違う . . .

1年で終了

何のためにやるのか？
何を提供したいのか？




A decorative illustration in the top-left corner featuring a green vine with several flowers: a purple one, a white daisy, and a red one. A blue bird is flying towards the right, holding a small white daisy in its beak.

新たなお誘いが . . .

うちのカフェで
やりませんか?!

A decorative illustration in the bottom-right corner featuring a green vine with several flowers: a red one, a white daisy, and a purple one.




起業を志した理由と
起業するまでの苦労

起業の理由と苦労



A decorative illustration in the top-left corner featuring a green vine with several flowers in purple, white, and red, and a blue bird in flight.

実は . . .

- カフェのオーナーさんだった
 - 女性起業家さんだった
 - 女性起業アドバイザーの育成
- 
- A decorative illustration in the bottom-right corner featuring a green vine with several flowers in red, white, and purple.

A decorative illustration in the top-left corner featuring a green vine with several flowers in purple, white, and red, and a blue bird in flight holding a white flower.

起業の勉強をしてみよう！

- 雇われたくない
- 好きな事を仕事にしたい
- 自由な時間がほしい

初めての自己投資！

A decorative illustration in the bottom-right corner featuring a green vine with several flowers in red, purple, and white, and a blue bird in flight holding a white flower.

- 
- マインド
 - マーケティング
 - 事業計画
 - SNSの使い方

女性起業アドバイザー認定



グルテンフリーカフェ Open !


☰ グルテンフリーカフェ★HAPPY★






が、しかし . . .



A decorative illustration in the top-left corner featuring a green vine with several flowers: a purple flower, a white daisy, a white daisy, and a red flower. A blue bird is flying towards the right, holding a white daisy in its beak.

本当にやりたい事
ではなかった！

A decorative illustration in the bottom-right corner featuring a green vine with several flowers: a red flower, a white daisy, a purple flower, and a white daisy.



一体 何がやりたいの？





自分と向き合った！




セルフコーチング

- ★ フランク リンプランナーの
中身をしっかりと使ってみた
 - ★ 7つの習慣を読んだ
- 

A decorative illustration in the top-left corner featuring a green vine with several flowers in purple, white, and red, and a blue bird in flight.

価値観を明確にしていった

自分と同じように
迷っている人の
応援をしたい！

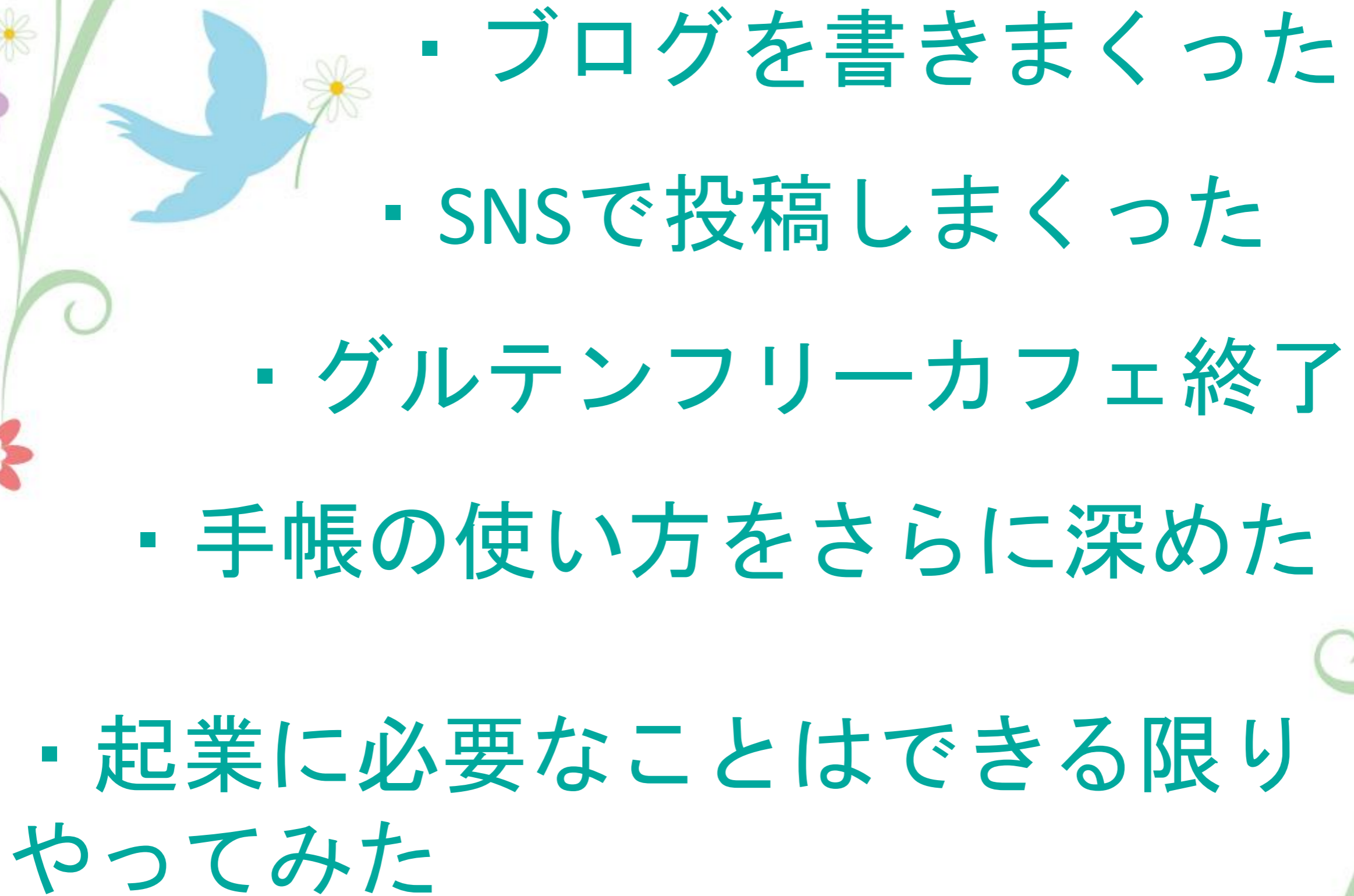
A decorative illustration in the bottom-right corner featuring a green vine with several flowers in red, white, and purple, and a blue bird in flight.

A decorative illustration in the top-left corner featuring a green vine with several flowers: a purple one, a white daisy, and a red one. A blue bird is flying towards the right, holding a white daisy in its beak.

本気でやろう！
起業準備をしよう！

A decorative illustration in the bottom-right corner featuring a green vine with several flowers: a red one, a white daisy, and a purple one.

法律事務所を退職！

- 
- A decorative background featuring a light green vine with various flowers (purple, red, white) and a blue bird in flight. The text is centered on a white background.
- ・ ブログを書きまくった
 - ・ SNSで投稿しまくった
 - ・ グルテンフリーカフェ終了
 - ・ 手帳の使い方をさらに深めた
 - ・ 起業に必要なことはできる限り
やってみた

A decorative illustration in the top-left corner featuring a green vine with several flowers in purple, white, and red, and a blue bird in flight.

起業してから
現在まで

A decorative illustration in the bottom-right corner featuring a green vine with several flowers in red, white, and purple, and a green spiral.

振り返る



ハッピーライフアドバイザー
として活動開始！

手帳セミナーを引き継ぎ
自分のオリジナルを作り上げていく



手帳セミナー開始！！






最初の頃は . . .


- 手帳の選び方
- 書くと引き寄せる
- 手帳の書き方

ほとんど知り合いだった



A decorative illustration in the top-left corner featuring a green vine with several flowers: a purple flower, a white daisy, a white daisy, and a red flower. A blue bird is flying towards the right, holding a white daisy in its beak.

2017年10月～
2019年8月までに
300名以上の方が
ご参加くださいました！！

A decorative illustration in the bottom-right corner featuring a green vine with several flowers: a red flower, a white daisy, a purple flower, and a white daisy. A blue bird is flying towards the left, holding a white daisy in its beak.



2019年1月～
Happyライフ手帳コーチ
として新たにスタート！！



次々と夢が叶っています！

フランクリンプランナー
クラシックサイズ
30mmリング




フランクリンプランナー様との
コラボバインダー製作中！！

【手帳の育て方のポイント】

- 常にビジョンを思い描く！
- 価値観を明確にしたものを書き出して常に見直す
- 価値観に基づいた目標を立てコツコツとクリアしていく
- 言われた事は素直にさっさとやる

【私が大切にしていること】

- 謙虚に受け止める
- 素直に行動する
- 何事にも感謝する
- 何でも自分事化する
- 常に学ぶ姿勢をわすれない
- 自分で自分を褒める

- 
- 物事の捉え方を変える
 - 事実と感情を分ける



思考が変わっていく！

これらを習慣化していく！



「自分の人格を高める」ための
行動を習慣にする

今の習慣を変えていく

古い習慣を捨て新しい習慣を取り入れる

何か新しい行動を加える

新しい目標を設定する



目標を達成するために

手帳を使って
小さなタスクを
コツコツとクリアしていく

まずは、手帳を開く習慣を作っていく！



A decorative illustration in the top-left corner featuring a green vine with several flowers: a purple one, a white daisy, and a red one. A blue bird is shown in flight, holding a white daisy in its beak.

今後の展望

(ビジョン)

A decorative illustration in the bottom-right corner featuring a green vine with several flowers: a red one, a white daisy, and a purple one. A green spiral is also present.


(フジヨウ)



現在のオンラインサロンを
リアルなサロンとして
全国展開！！

手帳コーチが全国各地で活躍する♪






葉山に住み
銀座の事務所を拠点に
全国へ発信

2ヶ月に1度は
海外旅行



A decorative illustration in the top-left corner featuring a green vine with several flowers: a purple flower, a white daisy, and a red flower. A blue bird is flying towards the right, holding a white daisy in its beak.

永遠の眠りにつく
その瞬間まで
Happyな発信を
し続けます！！



今日は長時間
ご清聴ありがとうございました！

Happyライフ手帳コーチ 中山久美子

