



2章 夢を実現できる目標設定と
モチベーションの保ち方

お菓子作りを仕事にする
スイーツビジネススクール



Marimo Cafe

この動画で学べること

- 01 夢を実現できる“目標設定”の5ステップ
- 02 モチベーションの保ち方

夢を実現できる

2-1 “目標設定”の5ステップ

夢を実現できる“目標設定”とは

▶ 人生のゴールを決める

自分がワクワクする状態

私のお菓子を
食べた人が
**美味しくて
感動している**

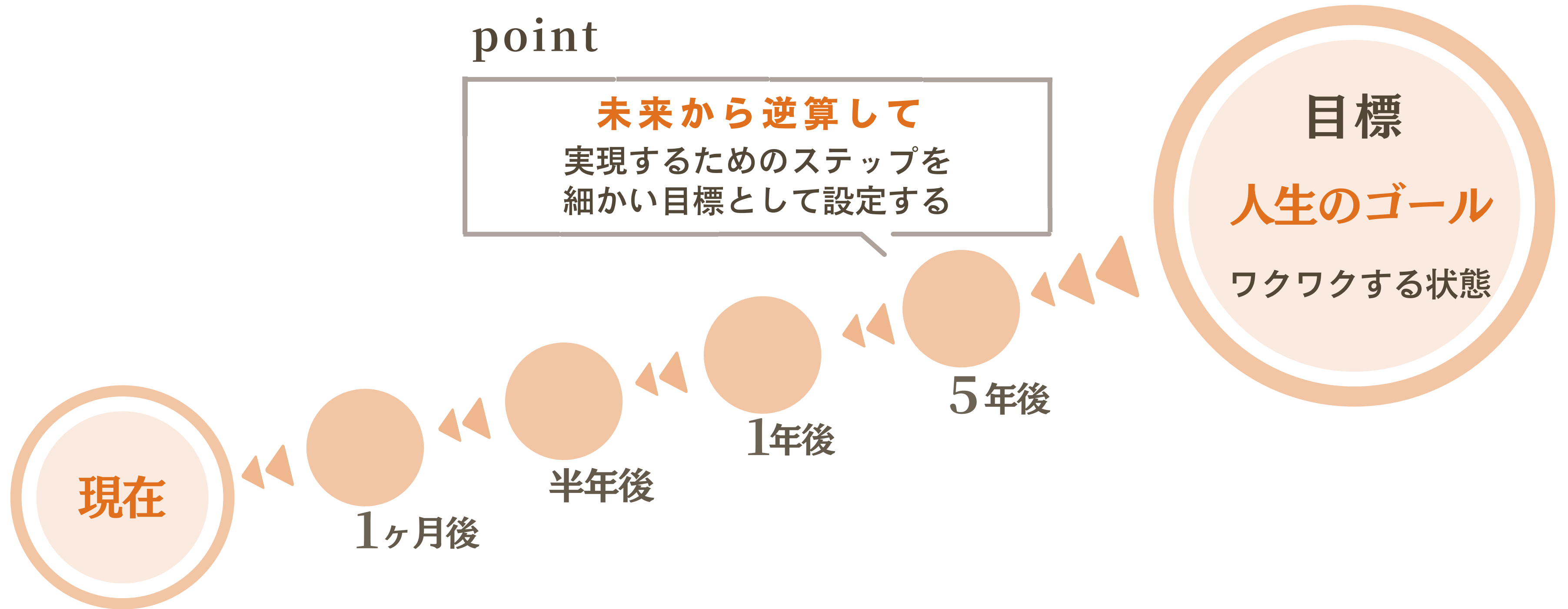
私のレシピ本を
読んだ人が
楽しそうに
お菓子を作っている



夢を実現できる“目標設定”とは

point

未来から逆算して
実現するためのステップを
細かい目標として設定する



STEP 1 「人生のゴール」を設定する

▶ どんな状態になっていたら**ワクワク**するのか？を書き出す

私のお菓子を
食べた人が
**美味しくて
感動している**

私のレシピ本を
読んだ人が
**楽しそうに
お菓子を作っている**

point

- ☑ 現実には完全無視で良い
あくまでも理想を書く
- ☑ ある程度具体的な方が良い
- ☑ 「みんなを幸せにしたい」だと漠然としすぎ

STEP2 「いつまでに実現させるか」を決める

▶ いつまでに何をするか決める

人生のゴール



いつまでに
何をするか

私のお菓子を
食べた人が

美味しくて
感動している

5年後までに
700万円を貯めて
焼き菓子屋の店舗を
オープンさせる

point

- 具体的な数字を入れる
- 期限を決める
- 自分の健康を過信しすぎない

STEP3 「年間ゴール」を決める

▶ この一年で何をするか決める

人生のゴール

私のお菓子を
食べた人が
美味しく
感動している

いつまでに
何をするか

5年後までに
700万円を貯めて
焼き菓子屋の店舗を
オープンさせる

年間ゴール

- ▶ 100万円貯金する
- ▶ 写真講座を受講し
スキルアップする
- ▶ Instagram
フォロワー500人
- ▶ 焼き菓子店
リサーチ10店舗

point

- ✓ 具体的な数字を入れる
- ✓ 楽しいことも入れる

STEP4 「月間ゴール」を洗い出しタスクを割り振る

▶ 今月、何をするか決め、スケジュールに落とし込む

mairmo
ex

月間ゴール

- ▶ 8万円貯金する
- ▶ 写真講座を申し込む
- ▶ Instagramを始める
フォロワー40人増
- ▶ 焼き菓子店リサーチ 2店舗



タスク

- 写真講座申し込み
- Instagram開設方法を調べる
- Instagramネタストック
- Instagram月曜・木曜に投稿
- 焼き菓子通販を調べる
- 2店舗買ってみる
- ラッピング・味を記録する

before

起業前

- ▶ 隙間時間をピックアップする
- ▶ やることを決めておく

After

起業後

- ▶ 稼働時間を決める(10:00～17:00)
- ▶ 〆切があるものから早めに片付ける
- ▶ 余裕を持ったスケジュールにする
- ▶ 集中力のある午前中は文章を書いたり計画を練ったりする
- ▶ 写真の撮影は午前中の光がベスト
- ▶ SNS投稿の時間も決めておくと良い
- ▶ 休みの日を作る

STEP5 タスクが完了したか、振り返る

タスク

- 写真講座申し込み
- Instagram開設方法を調べる
- Instagramネタストック
- Instagram月曜・木曜に投稿
- 焼き菓子通販を調べる
- 2店舗買ってみる
- ラッピング・味などを記録する

完了

調べたが、開設できず

A店・B店に決定

届いたが未開封

POINT オンラインで管理すると楽

タスク一覧の管理

Googleドキュメント



オンライン版のワードのようなもの
スマホからもPCからも書き込める
URLで共有もでき、共同編集も可能

スケジュール管理

Googleカレンダー



スマホからもPCからも書き込める
カテゴリーごとに色分けすると見やすい



まとめ 夢を実現できる“目標設定”の5ステップ

- STEP
- 01 「人生のゴール」を設定する
 - 02 「いつまでに実現させるか」決める
 - 03 「年間ゴール」を決める
 - 04 タスクを洗い出し割り振る
 - 05 タスクが完了したか、振り返る

2-2 モチベーションの保ち方

モチベーションの保ち方

1. 目標は自分で決める

心の底からやりたいことには
自然とやる気が起きる

自分で決めるからこそ
そこに向かって進める

決めた先を
常に見つめていると
モチベーションを保てる

やる気が出ないのなら、本当は望んでいないのかもしれない
どんな目標ならやる気が出るのか、考えてみよう



モチベーションの保ち方

2. 目標を人に言う

SNSで
発信する

家族に言う

友人に言う

- ☑ 人の目を作ることでサボれなくなる
- ☑ 宣言し、応援されることで叶いやすくなる

モチベーションの保ち方

3. 進捗を管理する

できたこと：自信につなげる
できなかったこと：自分を鼓舞する

タスク

- 写真講座申し込み
- Instagram開設方法を調べる
- Instagramネタストック
- Instagram月曜・木曜に投稿
- 焼き菓子通販を調べる
- 2店舗買ってみる
- ラッピング・味などを記録する

完了

調べたが、開設できず

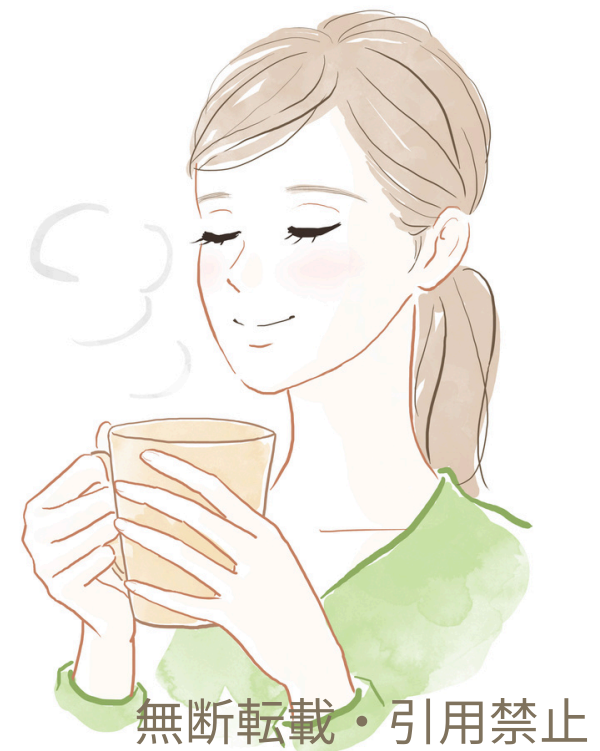
A店・B店に決定

届いたが未開封

モチベーションの保ち方

4. 焦らない

- ☑ 目標の達成には時間がかかると腹をくくる
- ☑ 長期目線で考える
- ☑ 過程を楽しみ、うまくいかない時期も耐える



モチベーションの保ち方

5. 仲間を作り、応援する

孤独に一人で活動するのは心身ともにストレス

夢を追う仲間を見つけるとモチベーションが湧きやすい

その仲間を応援することで自分も応援され活動できる





01 目標は自分で決める

02 目標を人に言う

03 進捗を管理する

04 焦らない

05 仲間を作り、応援する



WORK
01

夢を実現できる“目標設定”をしてみよう

- STEP 01 「人生のゴール」を設定する
- 02 「いつまでに実現させるか」決める
- 03 「年間ゴール」を決める
- 04 タスクを洗い出し割り振る
- 05 タスクが完了したか、振り返る