2024/9/13 ひまわり noso



ビジネスや学業だけでなく、スポーツや趣味でも目標を掲げることはモチ ベーションを維持するために大切です。ただし計画性のない目標は「ただの 願い事に過ぎない」とも言われています。そのため目標達成までの道筋を明確 しないと"絵にかいた餅"になります。

そこで今回は、野球の大谷選手もプロになる前に作っていたという「マン ダラチャート」をエクセルで作ってみます。

マンダラチャートとは、目標達成のために必要な行動を洗い出して、視覚的に思考を整理ツールです。3×3マスのブロックがさらに3×3個並んだ計

81 マスで構成されるのが特徴です。中央のブロックで最終到達目標とやるべ き行動を設定し、それを囲む8つのブロックに、より具体的な行動を書き込 む。中央に記載した8つの行動を、周囲にある8つのブロックでさらに展開 するイメージです。

マンダラチャートテキストデータ

インスタに毎日1ポスト	インスタのリールの活用	インスタのビジネスアカウント取得	季節限定メニュー	誕生日メニュー	ホリデイメニュー	お菓子教室の開催	撮影会の開催	ワークショップの開催
X (旧Twitter) 異設	SNSの利用	ホームページのリニューアル	コース料理の提供	メニューの改良	映えるデザート	〇周年イベントの実施	イベントの実施	写真教室の闡催
「ホームページのBlogを週一度更新	LINE開設	LINEで最新情報を発信	メニュー表の作り変え	デザートプッフェ	Dogメニューの開発	季節のフェアの開催	JAZZ NIGHTの開催	書店とのコラボ
オリジナルコーヒー豆の販売	5000円以上で送料無料	ギフトボックスの改良	SNSの利用	メニューの改良	イベントの実施	ボイントの電子化	ボイントカードの廃止	LINEに登録するとボイントGet
月に1週間だけの限定商品	オンライン販売	コーヒーと焼き菓子に絞る	オンライン販売	来店客数の増加	ボイント制度の導入	インスタのフォローでボイントGet	ボイント制度の導入	支払金額ごとにボイントGet
月替わりの焼き菓子セット			店舗デザイン	意識改革	支払方法の多様化	イベントに参加するとボイントGet	オンライン利用でポイントGet	店長とじゃんけんでボイントGet
テラスの席数を増やす	座席の間隔を広げる	ソファを増やす	挨拶の徹底	笑顔で接客	笑顔で調理	現金	PayPay	楽天ペイ
テラス席のみDog可とする	店舗デザイン	照明を1段諸落とす	お客様との会話を楽しむ	意識改革	毎日花を飾る	クレジット	支払方法の多様化	nanaco
犬用のフックを付ける	大きな植物を置く	間接照明を生かす	大きな声で「いらっしゃいませ」	お客様を見送る	朝一番にトイレ掃除	クーボン	ポイント	交通系カード



マンダラチャート完成見本

インスタに 毎日1ポスト	インスタの リールの活用	インスタの ビジキス アカウン ト取得	学習科史 メニュー	服生日 メニュー	ホリティ メニュー	お菓子教家の 開編	援告会の 同連	ワークショーマ の開始
X (IBTwitter) MIR	SNSCHIM	ホームページ のにューアル	コース料理の 授賞	x≞a−o Ra	晴える デザート	〇周年 イベントの 東藤	イベントの 実施	写道教会 の 同語
ホームページ (181ag を 通一度東新	unemin	UNET: 8465128 94618	メニュー表の 作り開え	7.4-1- 2+7z	Dogo≮∷s— ¢inine	\$507±7 081	JAZZ NICHT Conte	書店との コラボ
オリSHAL コーヒー豆の 毎売	5000/93/L): C12/998/849	#77-#72 0818	svscipjin	×≃a−0 BB	イベントの 実施	ボイントの 電子化	ホイナカード G観史	UNEIC 登録すると ポイントGet
月に1週間 だけの 間定商品	オンライン 販売	コーヒーと 第5回子に 数多	オンライン 毎売	来店客教の 潜加	ボイン十年3月 の約入	インスタ 07740-E ボインナじけ	ボイン十49家 668入	東北島間 ことに ポイントGot
月智わ(K) 第5至于 セット			は期テザイン	RBAT.	東払方法の 多様化	14046 80888 810408	オンライン 利用で ポイントGet	ibric Unattate Rachon
テラスの建数 参増やす	<u>正京の開開</u> 冬広げる	√7 7+% স্থেণ্ণৰ	NET CHER	ANCHS	жысын	16	РаңРаң	皇天ペイ
∓ 732860 8 Dog¶ 68 5	₢₩₸₡୶>	840 4 11188523	お客報との 会話を聞しむ	833 4	年日花午前 る	グレジット	を払方法の 多報化	nanaco
犬南(37~7 冬村叶る	大59基物を 置く	周期間40 8 5.7/4	大きな声で (4)らっしゃ() 参報)	ホ宮城寺 見述る	第一番に ドレ編編	7-#>	那份办	交通系カード

1、セルを正方形にする

前図のテキストデータを開く→列見出しと行見出しが交わる左上隅をクリッ ク→シートが全部選択される→列幅を 12.00 (101 ピクセル)、行高を 75.75 (101 ピクセル) にする→全部のセルが正方形になる

2、文字の書式を整える

A1~I(アイ)9セルを選択→セルの書式設定→配置タブ→縦、横とも中央 揃え、折り返して全体を表示にチェック→フォントサイズ11P、字体は HGP 創英角ポップ体

3,3×3マスの書式を整える

A1~C3 セルを選択⇒ホームタブの「罫線」メニュー⇒その他の罫線を選ぶ ⇒下図の書式設定を行う

セルの書式設定	?	×
表示形式 配置 フォント 罫線 塗りつぶし 保護		
線 ガ/セット ブ/セット 山山山山山山山山山山山山山山山山山山山山山山山山山山山山山山山山山山山山		
ОК	キャン	ren

B2 セルをクリックし罫線を確認⇒ホームタブの塗りつぶしの色⇒罫線と 同じ色を選択⇒さらにフォントの色、白を選ぶ

	А	В	С		
1	インスタに 毎日1ポスト	インスタの リールの活用	インスタの ビジネス アカウン ト取得		
2	X (旧Twitter) 開設	SNSの利用	ホームページ のリニューアル		
3	ホームページ のBlogを 週一度更新	LINE開設	LINEで 最新情報 を発信		

前記 3×3 マスの書式を整え る——の出来上がり見本

4、3×3マス単位で書式をコピー

A1~C3 セルを選択→選択した右下隅の「+」をクリックして放さず、 I(アイ)3セルまでドラッグ→右下に出る このアイコンをクリックして「書式のみコピー」を選ぶ

続けて A1~I (アイ) 3 セルまで選択した状態で→I (アイ) 3 セル右下の 「+」をクリックして I (アイ) 9 セルまでドラッグ→前記同様に「書式の みコピー」を選ぶ

X(IBTwitter) 開設SNSOFUR $\pi - \Delta \propto - \Im o$ $I = \Box - \mathcal{P} I L$ X(IBTwitter) RBSNSOFUR $\pi - \Delta \propto - \Im o$ $I = \Box - \mathcal{P} I L$ X(IBTwitter) RBSNSOFUR $\pi - \Delta \propto - \Im o$ $I = \Box - \mathcal{P} I L$ $\pi - \Delta \sim - \Im o$ I = $\Box - \mathcal{P} I L$ LINE RB RBLINE CRASH RB of $B = 0$ $\pi - \Delta \propto - \Im o$ $I = \Box - \mathcal{P} I L$ SNSOFUR $\pi - \Delta \propto - \Im o$ $I = \Box - \mathcal{P} I L$ $\pi - \Delta \sim - \Im o$ I = $\Box - \mathcal{P} I L$ LINE CRASH RB of $B = 0$ $\pi - \Delta \propto - \Im o$ $B = 0$ SNSOFUR $\pi - \Delta \propto - \Im o$ $I = \Box - \mathcal{P} I L$ $\pi - \Delta \sim - \Im o$ I = $\Box - \mathcal{P} I L$ LINE CRASH RB of $B = 0$ $\pi - \Delta \propto - \Im o$ $B = 0$ LINE RB RB Biogeoreal - R RESHLINE RB RB Biogeoreal - R RB Biogeoreal - R RESHLINE RB RB Biogeoreal - R RB Biogeoreal - R RESHLINE RB RB Biogeoreal - R RB Biogeoreal - R RB Biogeoreal - R RESHLINE RB RB Biogeoreal - R RB Biogeoreal - R <br< th=""><th colspan="9">「ンスタに毎日 1ポスト インスタのリー パンスタのビジ ネスアカウント 取得 インスタに毎日 インスタのリー パンスタのビジ ネスアカウント 取得 インスタのリー パンスタのビジ ネスアカウント 取得 インスタのリー パンスタのリー パンスタのビジ ネスアカウント 取得</th></br<>	「ンスタに毎日 1ポスト インスタのリー パンスタのビジ ネスアカウント 取得 インスタに毎日 インスタのリー パンスタのビジ ネスアカウント 取得 インスタのリー パンスタのビジ ネスアカウント 取得 インスタのリー パンスタのリー パンスタのビジ ネスアカウント 取得								
ホームページの Blogを過一度 更新 LINE開設 LINEで最新情 報を発信 更新 LINE開設 LINE開設 LINE開設 LINE開設 ポームページの Blogを過一度 更新 LINE開設 LINE開設 LINE開設 LINE開設 LINE開設 LINE開設 LINEで最新情	X(旧Twitter) 開設	SNSの利用	ホームページの リニューアル	X(旧Twitter) 開設	SNSの利用	ホームページの リニューアル	X(旧Twitter) 開設	SNSの利用	ホームページの リニューアル
	ホームページの Blogを週一度 更新	LINE開設	LINEで最新情 報を発信	LINEで最新情 報を発信	ホームページの Blogを週一度 更新	LINE開設	LINEで最新情 報を発信		

5,中央の3マスの書式設定

中央の D4~F6 の 3 マスを選択→塗りつぶしの色を罫線と同じ色に変える →フォントの色を白にする→中央の E5 セルだけを塗りつぶしの色を白にす る→フォントの色を罫線と同じ色にする

インスタに毎 日1ポスト	インスタの Iー ILの活用	インスタのビジ ネスアカウント 取得	インスタに毎 日2ポスト	インスタのバー ルの活用	インスタのビジ ネスアカウント 取得	インスタに毎 日3ポスト	インスタのバー ルの活用	インスタのビジ ネスアカウント 取得
X(旧 Twiffer)開 設		ホームページ のリニューアル	X(18) Twiffer)M 19	SNS@P[M	ホームページ のパニューアル	X(18) Twiffer)(M) 89		ホームページ のリニューアル
ホームページ の回ogな通一 度更新	LINEM	LINEで最新情 器を発信	ホームページ のBlogを通一 皮更新	LINE開設	LINEで最新情 器を発信	ホームページ のBlogを過一 皮更新		LINEで最新情 線を発信
インスタに毎 日2ポスト	インスタの Iー ILの活用	インスタのビジ ネスアカウント 取得	インスタに毎 日3ポスト	インスタのリー 」Lの活用	インスタのビジ ネスアカウント 取得	インスタに毎 日4ポスト	インスタのバー ルの活用	インスタのビジ ネスアカウント 取得
X(旧 Twiffer)開 設		ホームページ のリニューアル	X(18 Twiffer)M N		ホームページ のバニューアル	X(18 Twitter)開 19	SNSの利用	ホームページ のリニューアル
ホームページ のBlogな過一 度更新	LINEM89	LINEで最新情 報を発信	ホームページ GBIogな通一 度更新		LINEで最新情 報を発信	ホームページ GBlogを過一 度更新		LINEで最新情 線を発信
インスタに毎 日3ポスト	インスタの/ ルの活用	インスタのビジ ネスアカウント 取得	インスタに毎 日4ポスト	インスタのバー バの活用	インスタのビジ ネスアカウント 取得	122.9に時 15元3月に時 日5ポスト	インスタのバー ルの活用	インスタのビジ ネスアカウント 取得
X(jE) Twiffer)(M) SQ	sns@#j#j	ホームページ GHニューアル	X(18) Twiffer)18) 19	SNSの利用	ホームページ のバニューアル	X(旧 Twiffer)開 設	SNS@P()#)	ホームページ のIニューアル



6, 図形で矢印を描く

挿入タブの「図形」からブロック矢 印を選ぶ→シートの空白部分に矢印 を描く(大きさは配置時に調整する ので適当で良い)→「図形の塗りつ ぶし」から塗りつぶしの色を選ぶ→ 罫線より少し薄色のオレンジを選ぶ →画面下段に「透過性」を 50%にす る→OK を押す





7、複製して配置する

矢印を複製(コピー)し、反転や回転で完成見本のように8カ所へ配置する。斜めの回転角度は45度。



- 8、マス内の文言は、切りの良いところでセル内改行し読み易くする。
- 9, 上記の完成チャートは、単に入れ物を作ったもので、実際に使う場合は各マス内の文言を入れ替える。