

提 言



自己実現や課題解決、 チームビルディングに役立つ 「マンダラチャート」で 人生とビジネスを豊かに



松村剛志

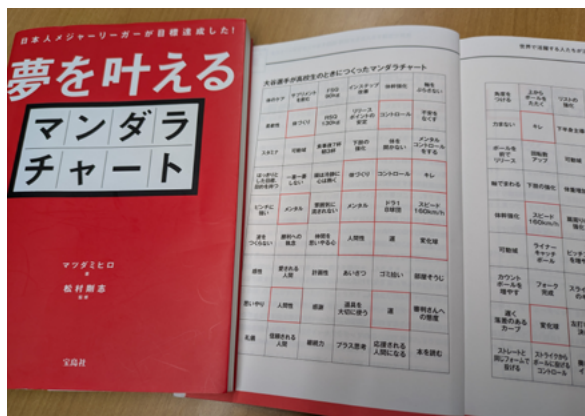
株式会社クローバ経営研究所 代表取締役、
一般社団法人マンダラチャート協会 代表理事

まつむら・たけし／1971年東京都生まれ。大谷翔平選手も活用した「マンダラチャート」を日本で初めて開発・公開したコンサルティング会社を経営。マンダラチャートを活用した経営計画・事業計画・目標設定・人生計画等の研修・ワークショップを実施している。著書に『仕事も人生もうまくいく！ 図解9マス思考 マンダラチャート』（青春出版社）がある。

メジャーリーガーの大谷翔平選手が高校生時代に記入したことで知られるマンダラチャート。『2025年家の光家計簿』（『家の光』2024年12月号別冊付録）でも、仕事や暮らしを豊かにするマンダラチャートの考え方や活用例を紹介しています。目標達成や問題解決に役立つツールといわれるマンダラチャートにどのような魅力や効果があるのか、その普及に力を入れる松村さんに聞きました。

■ 「同時性」と「多方向」の思考が広がる

マンダラチャートは、「中心核のある3×3のマトリックス(区画)」を使った思考法で、1979年に私の父・松村寧雄(やすお)が仏教のなかの密教の世界観を表した「曼荼羅(マンダラ)絵」を基に開発したものです。人生やビジネスを豊かにするアイデアを生み出すことができることから、ビジネスパーソンやスポーツ選手らに経営計画や人生計画などを立てるツールとして活用されています。



松村さんが監修した『夢を叶える マンダラチャート』（マツダミヒロ著、宝島社）には、大谷選手が高校生のときに記入したマンダラチャートが紹介されている

書き方は、けっして難しくありません。3×3の9マスのまん中に夢や達成したい目標を書き込み、その周囲のマスに目標を達成するための8つのテーマ・課題を書き込みます。大谷選手が花巻東高校1年生のときに書いた内容を例にすると、目標に「ドラフト1位指名を受けること」と記入して、そのために必要なテーマ・課題として「コントロール」「体づくり」

「スピード160km/h」「メンタル」「運」などを挙げています。さらに、8つのテーマ・課題はそれぞれ3×3の9マスに分かれ、そこに課題を克服するための具体的な行動をそれぞれ落とし込んでいきます。例えば、大谷選手が「運」のテーマで記入したのは、「部屋そうじ」「プラス思考」「あいさつ」「本を読む」などの思考・行動です。大谷選手の場合、野球の技術面だけでなく精神面や人間性も重視していたことがよくうかがえますね。

埋めたマスを合わせると9×9の81マスのビジュアル化したチャートが完成します。俯瞰して眺めると、中心から周辺への関わり、また周辺から中心への関わりを認識し、「同時性」と「多方向」の思考が広がります。自分が考えて書くことで、考え方や状況、課題などが整理でき、やるべきことがみえてくるのです。このマンダラチャートをつねに目に触れるようにして、どこまで目標に近づけたかをときどき振り返ることも意識を高めるうえで大切です。

■ グループで取り組めば、目標の共有化に

マンダラチャートの特徴は、その思考法にあります。8つの原則を紹介します。

- 1 相互依存……自分の置かれた環境がすべての関わり合いのなかにあることを理解する。
- 2 統合力……全体と部分の関係性を同時に把握できる。
- 3 あるべき姿……過去の延長の未来ではなく、あるべき姿を始点にして今をみる。
- 4 開発力……つねに思い続けてアイデアやひらめきを、あらゆる手段を講じて実践につなげる。
- 5 感謝……まわりに感謝する気持ちを持って、自分の心を整える。
- 6 主体性……自分が主導的になって、周囲との関わりを大切にする。
- 7 仮説検証……目標と結果との差を認識し、達成のための課題や対策を練る。

8 継続改革……もっとよくなるために自分自身が変わり続ける。

私たちはこれらの考え方に基づいて、目標達成や課題解決の努力を続けていくためのマンダラチャートの活用を進めています。企業や組織であれば、経営計画を通じてチームビルディングをはかることに役立ちます。経営方針や部門目標などをつくるためにグループで取り組めば、共有化・統一化につながります。

一人で考えるよりも仲間と意見交換しながら、まん中に書き込む目標を「みんなのモチベーションをアップする」「仕事の効率化をはかる」「顧客満足度の高いイベントの開催」などと設定するのも、相乗効果で底上げが期待できます。

ビジネスの世界でも普及していますが、最近では学校やスポーツクラブなどの教育現場でも活用されています。ある小学校でワークショップをしたときにはマス目に絵を描いた子どもがいて、さまざまな工夫が生まれています。遊び心を取り入れて楽しく取り組んでいただけたらうれしく思います。

目標は、大それたものでなくても、『2025年家の光家計簿』の記入例にあったように「30万円を貯めて省エネ家電を買う」といった身近な計画で実践できそうなことを書くこともお勧めです。プライベートであれば、「資格試験の合格」「夫婦のパートナーシップを深める」「ストレス解消法」「誕生日会の成功」など、自分が大事にしていることを目標にするのもよいでしょう。



『家の光家計簿』にマンダラチャートを紹介。家計簿記帳にも活用できる

■ 経営理念や経営計画書は“資産”と考える

私の本業は経営コンサルタントですが、多くの企業・団体組織と関わって感じるのは、トップが自らの言葉で経営方針をつくり幹部がしっかりと執行する、つまり、経営理念や経営計画書が各部門に明確に組み込まれている組織は、うまくいっているように感じます。変わることをない組織の本質を大事にして、時流を読んで新しい変化を取り入れていく。そのような経営理念や経営計画書は、“資産”と考えるべきで、それが構築されている組織は間違いなく強い。トップの考えや指揮系統がわかりやすいからです。

さらに、トップの考えと、各分門や個人の考えをすり合わせていくために毎年定期的にマンダラチャートに取り組む会社・組織もあります。新たな部門に異動してきた人が前任者のマンダラチャートを見れば、部門の方針や方向性を視覚的にわかりやすく理解することができます。マンダラチャートの優れたところは、トップダウンとボトムアップができるコミュニケーションツールでもある



思考のフレームワークであるマンダラチャートの普及に力を入れる松村さん。認定講師を育成し、各地でワークショップを開催している

ことです。

マンダラチャートに定期的に向き合うことで、「木も見て森も見る」という全体と部分の関係性を把握することができ、主体的な思考・行動が生まれたり、潜在意識をプラス思考で活性化したりします。人生とビジネスをさらに豊かにするために、自己実現や問題解決、チームビルディングにおおいに役立てていただきたいと思います。