

1万人が実践・実感!!
1日5分の
簡単 **明日メモ** 習慣で
自分らしい活躍!



2026年に書籍化決定! 1万人が実感した! 何気ない日常を
“明日へのチカラ”に変える3つの視点をお伝えします
白井 旬:「明日メモ」開発者/国家資格キャリアコンサルタント

30名
受講特典
資料



本日の講演資料! 職場のSDGs研究所HPの
白井旬の戦略人事ブログでPDF配布中!

会場 サンクチュアリ出版
東京都文京区向丘2-14-19 地下1階
東京メトロ南北線・東大前駅徒歩5分



リアル会場(8名)の方も、オンデマンド(24名)の方も
本日の資料は、左のQRコードでダウンロード可能です

職場のSDGs研究所

検索

→ 白井旬の戦略人事ブログ

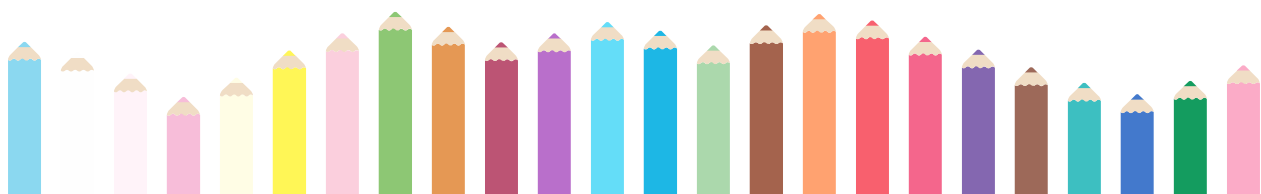
© 2025 職場のSDGs研究所(NPO法人沖縄人財クラスタ研究会)

15NOV-01

本日のお品書き(明日メモ・あすめも)



- ー 明日メモ (5年間で1万人が実践) とは?
- ー 活躍人材インタビュー (500人の自分らしさ)
- ー 活躍の方程式 (300社・5万人の調査で発見)
- ー 実践! 「明日メモ」体験ワーク



© 2025 職場のSDGs研究所(NPO法人沖縄人財クラスタ研究会)

15NOV-02

「明日メモ®」とは？



明日 (未来) のために

今日の **体験** を **言葉** (メモ) にして

活かせる **経験** へと昇華させること

昨日を自由に振り返ってみましょう！



手帳(ログ活・推し活)の人气が急上昇中!



山登り型



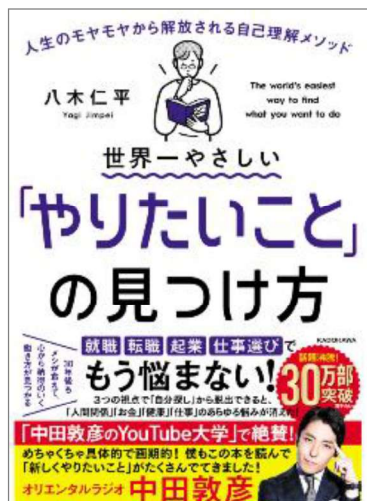
激流下り型

◆ 生活雑貨専門店「ロフト」では、2022年以降、手帳の売り上げが右肩あがり。
2024年度は 前年対比 で約1.4倍に伸びた。

◆ 糸井重里さんが立ち上げた「ほぼ日手帳」の2025年版は、過去最高の96万部
を記録。前年度より6万部増になっている。

毎日の暮らしを大切にしたい×日々の経験を活かしたい

自己理解 へのニーズが急上昇中!



『世界一やさしい「やりたいこと」
のを見つけ方～人生のモヤモヤか
ら解放される自己理解メソッド』
(著:八木 仁平)

さあ、才能(じぶん)に目覚めよう
最新版 ストレngthス・ファイン
ダー2.0 (著:ジム・クリフトン)



◆ ワカモノの間で、「MBTI」などの性格タイプ診断などがブームになっている。
世代をこえて、「自分を知る」ための書籍が次々とベストセラーになっている。

自分の強みを知りたい×自分をうまく活かしたい

「明日メモ®」とは？



明日 (未来) のために

今日の **体験** を **言葉** (メモ) にして

活かせる **経験** へと昇華させること

© 2025 職場のSDGs研究所 (NPO法人沖縄人財クラスタ研究会)

15NOV-07

「明日メモ®」の効果 (5年間で1万人が実感)



- ー あの“練習嫌い”だったサッカー少年が県代表に選ばれる(10代)
- ー あれだけ反対していた親が、不思議なくらいに応援してくれた(20代)
- ー いつも目標ギリギリの販売スタッフが、全国トップ10の常連に(30代)
- ー すれ違いばかりの夫婦が、互いを支援し合うパートナーになった(40代)
- ー 早期離職かどうか悩んだが、今いる会社で新規プロジェクト担当に(50代)



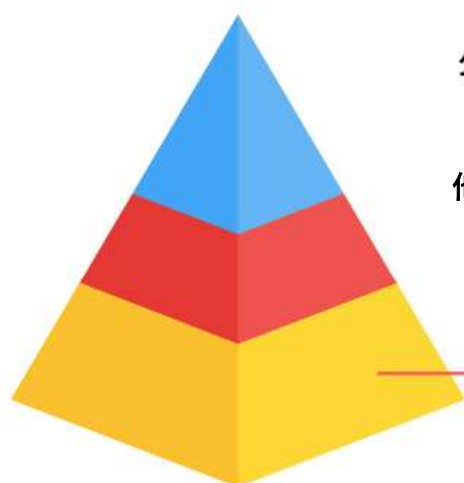
★管理職としての成長ー 課長昇格後、マネジメントに悩んでいた時に参加。
「活躍の方程式」の“3つの視点”で部下を観察すると、「あいつはダメだ」という全否定がなくなりました。

Aさんの持ち味を活かし、Bさんには体調を考慮した仕事配分をするなど、個別対応ができるようになり、その年の優秀部門賞を受賞できました。

© 2025 職場のSDGs研究所 (NPO法人沖縄人財クラスタ研究会)

15NOV-08

ロミンガーの法則 (経験を活かしている?)



公式の学習
10%

10%: 研修 (知識・基礎)
⇒ 集合研修、e-ラーニング

他者との関わり
20%

20%: 薫陶 (他者からの学び)
⇒ 上司からのフィードバック
⇒ 先輩・同僚や顧客からの助言

仕事経験
70%

70%: 経験 (日常業務での学び)
⇒ 実際の業務、挑戦的な課題、
⇒ 失敗からの学び、やってみる!

(図表出典) <https://www.leapkk.co.jp/2025/02/13/experiential-learning-model/>

ロミンガーの法則では、人の成長に必要な要素の70%が

「日々の業務から得た経験」に基づいている(リーダーの調査)とされる。

みんなが、日々、“経験”をしているのになぜ“差”が生まれるのでしょうか?

© 2025 職場のSDGs研究所(NPO法人沖縄人財クラスタ研究会)

15NOV-09

体験と経験の違いとは?



体験と**経験**の違い

浪費と**経費**の違い

を考えてみましょう!



© 2025 職場のSDGs研究所(NPO法人沖縄人財クラスタ研究会)

15NOV-10

食レポにみる 体験と経験の違い



◆「食レポ」が芳しくない人(伝わらない人)

うまい、やばい、美味しい…で終わる

⇒ その人の感覚のみ(属人化)。体験の範囲で終わる

⇒ この担々麺!超、うまい!やばすぎます

⇒ この餃子!めっちゃ…美味しいです。人生、過去イチです



◆「食レポ」が上手い人(伝わる人)

見た目・香り・食感・味×時間差(外・中の差)のフレームワーク

⇒ 他の人に伝わる。言語化⇒共有化・資本化。これで経験にレベルアップする

⇒ この担々麺!最初は、グツと山椒の刺激がくるのですが、最後は甘みが残ります

⇒ この餃子!外はカリカリで、噛むと中からジュワッと肉汁が溢れて、たまりません

他者に分かりやすく伝わる = 自分でも再現・改善しやすくなる

“経”という字に込められた意味



経験 **経費** **経営** **経緯**



体験×軸(フレームワーク)=経験



概念(理性)なき 直観(体験)は 盲目であり、
直観(体験)なき 概念(理性)は 空虚である

体験だけでは無駄が多く、理性だけでは空回りする。

体験を整理する理性が大事。

「ただ体験するだけではダメで、それを整理して、
理解するフレームワーク(軸)が必要」と唱える

～イマヌエル・カント(ドイツの哲学者で「近代哲学の父」とも称される)～

「明日メモ®」とは？



明日(未来)のために

今日の 体験 を 言葉(メモ)にして

活かせる 経験 へと昇華させること



Q: 周囲で“自分らしく” 活躍している人は？



A:

自分の持ち味を知り、ほどよく活かしている
適度な距離感で、良好な関係性を保っている
いつも調子が安定していて、自信をもっている

「明日メモ®」3つの軸(3本の経糸)



持ち味

個性、才能、知識、技術、資格、コツ、ノウハウ、アイデア、情報など
人それぞれが保有し、活かすことで磨かれるもの。良い方向に活かすと
効果が持続する。後天的に、経験などから学び身に着けることもできる

関係性

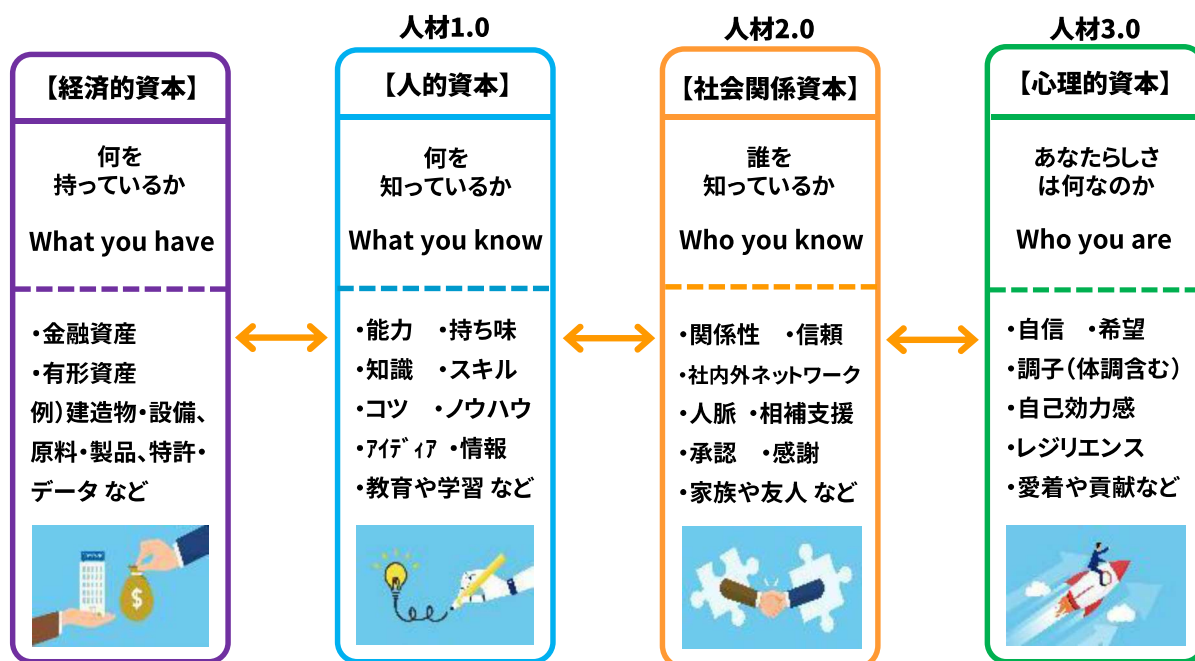
感謝、共感、承認、信頼、人脈、チームワーク、トレンド、世代など
人と社会との関りの中で、状況により変化していくもの。良い関係が続く
と、負担が軽くなる。日々の会話や行動などから保つことができる

調子

気分、健康、体調、運、ツキ、愛着、自信、自己効力感、セルフケアなど
人生のあらゆる場面で、最も身近で、変化しやすいもの。調子が良いと
活力が湧いてくる。睡眠や運動、感謝や挑戦などで整えることができる

毎日の体験(緯糸) × 3つの経糸 = “自分らしく” 活かせる経験

国家戦略としての人的資本経営



組織の発展＝人的資本×社会関係資本×心理的資本

出典 Luthans, Luthans, & Luthans(2004)「競争優位への資本(キャピタル)展開」をもとに抜粋・翻訳して改訂／3枚のイラスト:チキタカ(tiquitaca)／PIXTA

人事・組織の施策トレンドと3つの資本



人的資本 (持ち味)	知識、資格、リスキリング、学び直し、キャリア開発、 タレントマネジメントシステム、〇〇力、e-ラーニング、 ジョブ型雇用、専門性評価、複線型キャリアパス…etc
社会関係資本 (関係性)	承認、傾聴、コーチング、1on1、心理的安全性、フリーアドレス、 オフサイトミーティング、サンクスカード、社内コミュニティ、 メンター制度、ジョブローテーション、部門横断プロジェクト…etc
心理的資本 (調子)	健康経営、ストレスチェック、メンタルヘルス、 ウェルビーイング、マインドフルネス、レジリエンス、 リフレッシュ休暇、セルフケアプログラム…etc

今、話題の“エンゲージメント”の主要要素は3資本の掛け算

活躍の方程式 (300社・5万人の調査)



$300 > 100 \times 3 \text{名} \times 0.6 = 180$ ◆ 不の解消(≡資本を活かす)によって

$300 > 100 \times 4 \text{名} \times 0.6 = 240$ $300 > 100 \times 3 \text{名} \times 0.8 = 240$

$300 = 100 \times 5 \text{名} \times 0.6 = 300$ $300 < 100 \times 4 \text{名} \times 0.8 = 320$

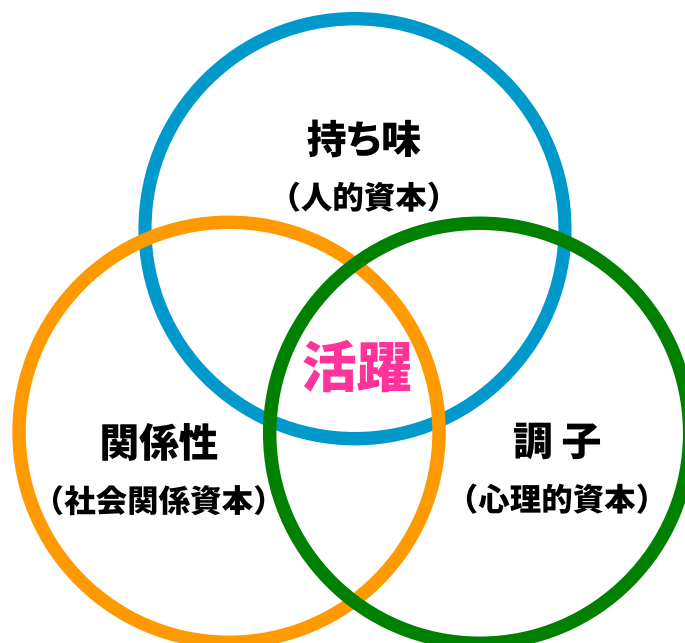
組織の発展 = 人的資本 × 社会関係資本 × 心理的資本

個人の活躍 = 持ち味 × 関係性 × 調子

© 2025 職場のSDGs研究所(NPO法人沖縄人財クラスタ研究会)

15NOV-19

「明日メモ®」3つの軸(3本の経糸)



3つの要素は相互に作用しあって“活躍度”を高める

© 2025 職場のSDGs研究所(NPO法人沖縄人財クラスタ研究会)

15NOV-20

「明日メモ®」の基本3Step



手順・概要	目的
▶ Step1 今日の出来事	今日の体験から、1本の緯糸(よこいと)を選ぶ。どんなに小さな出来事(体験)でもOK。むしろ、そちらが大事かもしれません。
▶ Step2: 今日の3要素	経糸(たていと)となる、活躍の3要素「持ち味×関係性×調子」の観点で、出来事(体験)を言葉にする。真摯に向き合う・振り返る。
▶ Step3 明日の経験値	明日や次回へ向けた具体的な考えや行動を言葉にする。安心・ご機嫌・好調なことは再現し、不安・不機嫌・不調なことは改善する。

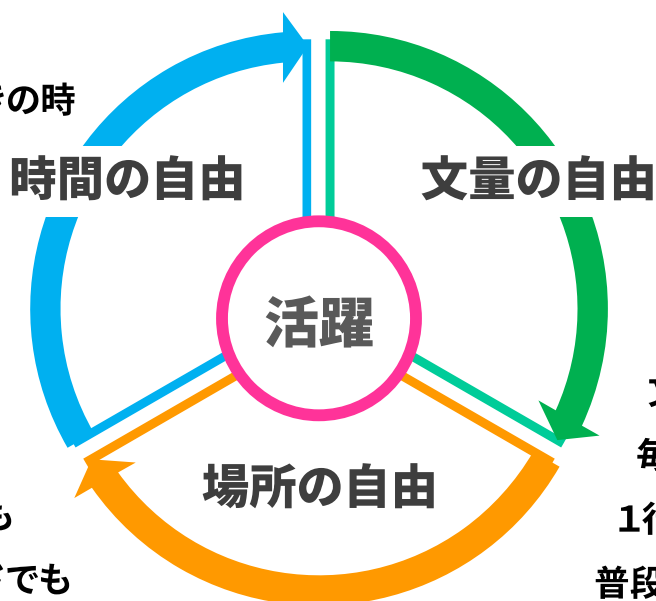
体験 → 持ち味×関係性×調子 → 経験

「明日メモ®」がつづく“3つの自由”



メモするのは
通勤・お風呂・歯磨きの時
寝る前や朝イチ
ランチの時でも
好きな時間でOK!

メモする場所は
手帳でも 日記でも
スマホでもSNSでも
エクセルでもワードでも
頭の中でもOK!



**いつでも
どこでも
明日メモ
自由自在**

文量(文字数)も自由
毎日たくさん書いても
1行×5要素で5行でも
普段は5行+休日は多め
自分のスタイルでOK!

書けない・続かない・時間がないをクリアする

「明日メモ®」体験→3つの軸→経験



2025年11月05日(水)

▶今日の出来事(体験):

ー提案書づくりで、初めて上司に褒められた。めっちゃ嬉しい！

▶今日の持ち味(個性、才能、知識、技術、コツ、ノウハウ、アイデア、情報など):

ーデータ分析のこだわりと丁寧な説明の箇所が認められたと思う。

▶今日の関係性(感謝、共感、承認、信頼、人脈、チームワーク、トレンド、世代など):

ー佐藤さんが全力でフォローしてくれた。お礼を言うのを忘れてた！

▶今日の調子(気分、体調、健康、運、ツキ、自信、愛着、自己効力感、セルフケアなど):

ー朝から気分が良いと思っていたら、昨日は22時に就寝していた。

▶明日(未来へ)の経験値(好ましいことは再現 & そうでないことは改善):

ー こだわりを来週の企画にも活かす。佐藤さんへのお礼必須！睡眠大事！

「明日メモ®」体験→3つの軸→経験



2025年11月14日(金)

▶今日の出来事(体験):

ー

▶今日の持ち味(個性、才能、知識、技術、コツ、ノウハウ、アイデア、情報など):

ー

▶今日の関係性(感謝、共感、承認、信頼、人脈、チームワーク、トレンド、世代など):

ー

▶今日の調子(気分、体調、健康、運、ツキ、自信、愛着、自己効力感、セルフケアなど):

ー

▶明日(未来へ)の経験値(好ましいことは再現 & そうでないことは改善):

ー

付録(持ち味)言葉リスト



丁寧	几帳面	素直	誠実	粘り強い	傾聴	共感
明るい	朗らか	ユーモア	気配り	笑顔	優しい	思いやり
正確性	冷静	観察	分析	要約	アレンジ	対応
ポジティブ	柔軟	好奇心	チャレンジ	創造	発想	企画
落ち着き	継続	準備	段取り	バランス	調整	サポート
俯瞰	予測	気づき	発見	統率	一貫性	信頼性
積極性	スピード	自律的	向上心	判断	決断	実行

付録(関係性)言葉リスト



感謝	承認	信用	信頼	尊重	配慮	思いやり
お礼	挨拶	自己理解	他者理解	褒める	認める	寄り添い
相談	アドバイス	励まし	応援	助言	ねぎらい	激励
声かけ	雑談	立ち話	興味	関心	気遣い	お祝い
リスペクト	評価	認め合う	受入れる	クレーム	謝罪	疎遠
仲間	人脈	つながり	交流	安心	安全	安定
公平	対等	上下	チーム	多様性	一体感	オープン

付録(調子)言葉リスト



ご機嫌	不機嫌	穏やか	爽快	スッキリ	満足	充実
集中	没頭	リラックス	余裕	ゆとり	安心	不安
前向き	後ろ向き	健康	不健康	期待感	達成感	喪失感
ワクワク	自信	確信	自己肯定	自己効力	愛着	推し活
運動	散歩	深呼吸	ストレッチ	栄養	熟睡	回復
寝不足	疲れ	イライラ	花粉症	風邪気味	モヤモヤ	緊張
運	ラッキー	引き寄せ	元気	気分転換	整う	バランス

私たち(us)の「明日メモ®」展開



もう、明日メモった？

これ、明日メモろう！

1人でも多くの人が“自分らしく”
活躍する社会の実現へ向けて…

2026年 1～3月：明日メモ®2級(実践アドバイザー養成)講座

2026年 1～3月：コミュニティ「明日メモ倶楽部」設立

明日メモ®3級

認定書ご希望の方は

2026年 4月 刊行：個人&一般向け「明日メモ」メソッド本

2026年 7月 刊行：管理職向け「明日メモ」マネジメント本

