

EST 2023

COPYRIGHT RESERVED BY TERRA



グローバルスタンダードで作る私とライフスタイル

# Terra Methods



Thank you for  
downloading the freebie!

フリービーのダウンロードありがとうございます！

このフリービーでは、Terraで提供しているコンテンツの一部を抜粋して、  
「グローバルスタンダードで作る私とライフスタイル」  
を叶える具体的な方法をShareしていくね！

最後にはワークも用意しているので、ワクワクしながら取り組んで、  
自分が目指すライフスタイルと一緒に近づこう！

Let's get started !

# “Terra Methods” for creating your dream life.

“なりたい自分”、“叶えたいライフスタイル”を実現していくためには、3つのステップが必要で、その3ステップを「Terraメソッド」と呼んでいます。このTerraメソッドは以下の3つが含まれています。

- ①Self-discovery (自己理解)
- ②Business Design (ビジネスデザイン)
- ③Marketing (マーケティング)

# 01 Self-Discovery

ステップ1：自己理解

まず最初に、自己理解！

自己理解とは、「自分の本音を聞いてあげること。そして、自分を深く知ること。」

例えば、下の質問にスラッと答えられるかな？

- あなたの強みって何？
- あなたの好きなこと、興味があることって何？
- あなたが人生で大事にしている考え方や価値観って何？

実は難しい自己理解

自分のことだから簡単に答えられるよ！と思っても、いざやってみると、結構難しい。自分のことなのに、考えても考えてもよく分からないって思いませんか？でも焦らなくて大丈夫！ゆっくりワークに取り組んで、自分の本音を聞いてあげる。

そして自分と日々向き合うことで、自分のことがだんだん分かって、自分が愛おしく思ってくるよ！

自己理解を深めると起こること

自己理解を深めていくと、自分がどんな世界を創っていきたいか？自分が世の中にどんな価値を提供できそうか？ビジョンとミッションがみえてくる。さらに、自分がこれからやっていきたいこと、もっとというと、自分のサービスのタネとなるものが、ぼんやりと見つかるよ！

# 01 Self-Discovery

## ステップ1：自己理解

### 自己理解に関する意外なこと

でもここで意外なのは、このやりたいことは「これだ!!!」って、ビビッとくるものではなく、「本当にこれがやりたいことなのかな？」とふわっとしているもの。なぜかと言うと、**天職とか自分のやりたいことって見つけるものではなくて、育てていくものだから。**

やったことがないことに対して、「これが自分のやりたいことだ!」ってじっくりくる訳がなくて。ここで大事なのは、自己理解を深めて出てきたそのタネを、まずは大事に育ててみよう、と行動に移して進んでみる。実際にサービスを作り、クライアント様に、価値提供し始めると自分の気持ちや覚悟もついてくるよ!



# 02 Business Design

## ステップ2：ビジネスデザイン

### 自分のサービスを作るということ

次は、ビジネスデザイン。日本語で言うと、**自分のサービスを作るということ。**

Terraが目指すグローバルスタンダードとは、**国境を越えて世界を舞台にする、とか日本の固定概念に縛られずに自分の可能性や選択肢を世界に広げていく、という想いが込められていて。**

これを実現するは、働く場所にとらわれずに「オンラインで完結するビジネス作り」がキーになる。



# Business Design

## ステップ2：ビジネスデザイン

自分にビジネスなんて出来る？と思う方もいますよね！

「オンラインで完結するビジネス作り」とはとっても、出てきたタネを元に、自分のどんな知識やスキルを活かして、どうやってカタチにしていっていいかわからない！！よね。それでも大丈夫！サービス作りにはテンプレートがあるんです。STEP1で見つけた自分が育てたいサービスのタネを、このテンプレートを使って、自分だけの唯一無二のサービスとしてカタチにしていこうよ！

テンプレートを使って自分のサービスをカタチにしていけるのだけれども、**サービスって最初から完璧なもの**は作れない。世の中の商品やサービスもいきなり完成して、世に出ているのではなくて、何度もテストしたり、モニターさんに受けてもらい、そこからのフィードバックを受けて**改善改良をずっと重ねて**いる。なので、自分のサービスがいきなり完璧にできて販売を開始してお客様がついてくださる！っていうのは夢物語。

**実践を積み重ねるからこそ自信にも繋がる。**

サービスの大枠をカタチにして、そこからモニターさんを募って**トライ&エラーを繰り返しながら自分のサービスを育てて**いく。実践を積み重ねていくうちに、経験や実績もついてきて、それが自信にもつながる。サービスの内容もよりアップグレードされていくし、価格もアップすることができる。こうやって自分もビジネスも成長させていこうよ！

# 03 Marketing

## ステップ3：マーケティング

### 最後のSTEPはマーケティング！

名前は聞いたことがある人が多いと思うけど、どんなイメージを持っているかな？**マーケティングとは、商品が売れる仕組みを作ること。**

実は人によって定義が違って、お客様と両想いになる仕組みづくり、とか、お客様が買う必然を作ること、とか、色んな解釈があるんだけど、本質は全て一緒で、「**どれだけお客様視点で考えられるか**」がキーになる。

### なんでマーケティング？

ステップ2で、せっかく自分のサービスを作っても、それを届けたい人に知ってもらって、興味を持ってもらわないと、自分のサービスが売れることはないよね。ここで大事なのが、**マーケティング。お客様の視点で考えて、どんなSNSを活用して、オンライン上で自分のサービスを知ってもらい、興味を持ってもらい、お申込みしてもらうか、この流れを整える必要があるんです。**

さらに、そのオンライン上での流れを整えた上で、**どんな発信をしていくか？興味持って下さった方に、どうやって自分のサービスをご提案していくか？**お客様の立場になって考えながら、戦略を立てていく必要があります。これがマーケティング。



# Marketing

## ステップ3：マーケティング

### 難しく感じるかもしれないけれど

小難しいイメージがあるかもしれないけれど、実はマーケティングって私たちの生活に密着していて。冬にコンビニでレジの横に肉まんがあると、つい手を伸ばして買ってしまったり、賞味期限間近のスナックを買ってしまったことはないかな？これはコンビニが考えたマーケティング施策の一つなの！そう思うと少し身近に感じるよね！

大切なのは、**お客様が欲しいと思うサービスを、お客様が欲しいと思うタイミングで、お客様にとって最適な方法で届けること**。これをSNS上でできれば、届けたい方と自分が両思いになれて、自分のサービスにお客様がついてくれる！「なんだか楽しそう！」、「自分にもできそうかも！自分も挑戦してみたい！」ってワクワクしてきたかな？

## The Most Important Thing

ここからはこの3 STEPに取り組む前に、一番大事なことをお伝えするね。それは、**目的を明確にすること**。

Terraが掲げる「グローバルスタンダードで作る私とライフスタイル」を実現するための Terra Methodsは、自分の理想の人生を実現するための「手段」にすぎない。

オンライン完結の自分のサービスを作り、SNSを活用してお客様に届けるという働き方、いわゆるオンライン起業は、多種多様な働き方の中の一つの方法で、**一番大事なのは、「挑戦する目的」**。

自分の理想の人生を考えた時に、それをオンライン起業という「手段」を使うことで、叶えられるのであれば挑戦する価値があると思う。一番気をつけたいといけないのが、「みんなが起業してるから私も乗っかろう！」と目的がないまま始めてみたり、「私は起業がしたい」と手段が目的となって始めてしまうパターン。

これだと、途中で「何のために」挑戦しているのか、目的が分からなくなり、挫折する可能性が高い。まず「自分はこれからどういう人生を歩みたいのか？」をじっくり向き合っているとこから始めてみよう！



# Original Workbook

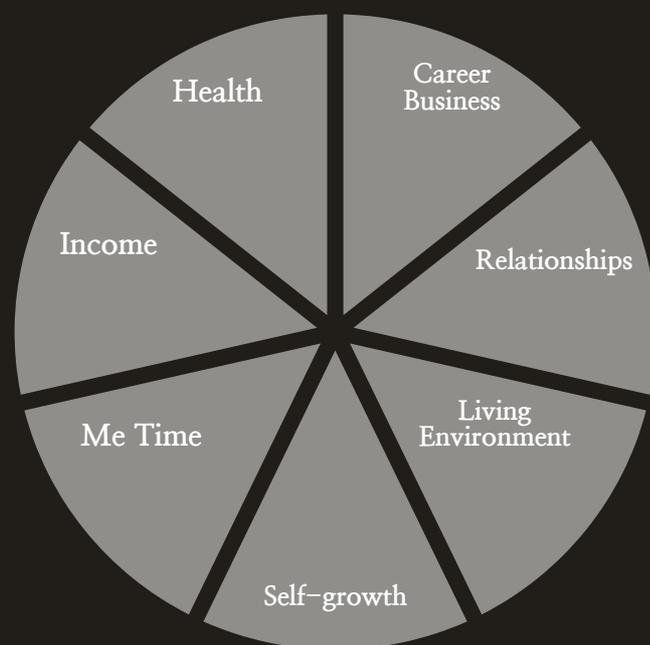
このPageでは、「自分はこれからどういう人生を歩みたいのか？」を考えていくために、ワークブックを用意しました！自分の本音を聞きながら、ワークブックを完成させてね！

## 7 Categories in Life

人生を7つのカテゴリーに分けてみる

「自分はこれからどういう人生を歩みたいのか？」を明確にするために、人生を7つのカテゴリーに分けて、それぞれ今の満足度・充実度を点数にしてみよう！深く考え込まずに、直感でつけていって大丈夫！大事なのは自分の心の声を聞いてあげること！

- Health：心と体の健康
- Career/Business：キャリアや仕事の内容
- Income：収入や資産
- Relationships：家族・友達・パートナー、職場の人間関係
- Me time：自分時間・余暇の使い方
- Self-growth：自己成長につながる学び
- Living Environment：住んでいる家・部屋



↑点数を書き込んでいってね！

# Why?

人生を7つのカテゴリーに分けてみる

次は、どうしてその点数をつけたのか？それぞれの理由を書いてみよう。直感でつけたとはいえ、その点数になった理由があるはず。以下の3点を考えてみると、理由が明確になっていくよ！

- ・今、満足している/できていないポイントは？
- ・改善しようと思っても、自分をセーブしているもの、障害となっているものは何？

Health :

Career/Business :

Income :

Relationships :

Me time :

Self-growth :

Living Environment :

## 新しい気づきはあった？

今の自分を振り返ってみて、新しい気づきや発見はあったかな？自分が心地よかったり、楽しいと思っていること、大事にしていること、今まで大切に築きあげてきたものや自分が窮屈や不快に感じることに、改善したいと思ってるけど、いろんな障害があって進めていないことが、明らかになってきたんじゃないかな？

ここで大事にしてもらいたい考えは、ここに出てきたありのままの自分は唯一無二の存在で他人と比べるものではないということ。存在しているだけであなたには価値がある。自分が自分の一番の味方であることを忘れないでね。

# What is ideal life?

自分の理想を描いてみよう

次に！今の自分の状態から、どうしたら100点になれるのか？自分の理想を描いてみよう！ここで大事なことは現実的に考えすぎて、自分の可能性を狭めないこと！もしお金と時間、場所などに一切の制限がなく、何でも叶うとなったら、どうなりたいか？

「世間はどうだから、普通はみんなこうするからとか、あの子がこうだから、〇〇すべき」とか一旦捨てて、ワクワクしながら、自分の本音を聞いてあげよう！いつも自分がフォローしている人やロールモデルも思い出して、思いっきり書き出してみよう！これは誰かに見られるものではないからね！

今の自分の状態から、どうしたら100点になれるのか？自分の理想を描いてみよう！

Health :

Career/Business :

Income :

Relationships :

Me time :

Self-growth :

Living Environment :

# How do you feel?

こんな人生を送ってる自分にワクワク！

理想の自分を書き出してみて、どんな気持ちになった？自分の理想の未来を生きている自分を想像した時のこのワクワクやドキドキ感を忘れないでほしい！そしてこれは理想や夢のまままで終わるものじゃない。

**人は誰でも自分の人生を自分でデザインして、切り拓いて実現していく力がある！**でもここままだと、理想だけ描いたままのただの夢物語になっちゃう。ここからは、自分が描いた理想の人生を叶えるために、自分にはどんなアクションが必要か考えてみて！

もし、オンラインで完結する自分のビジネスを持ち、SNSを活用してお客様に届けるという働き方をしたら、自分の理想の人生に近づけそう？仮に、その働き方を選んだ時に、どんな世界が待ってるのか？

**今、私が実現しているリアルをお伝えすると・・・**

働く時間や場所を誰かに決められることなく自由に働けて、結婚や出産・パートナーの転勤があっても続けることができ、自分らしさや強みを活かして、興味のある分野で、目の前のお客様にzoomで価値提供することでやりがいも感じられて、更にありがとうと感謝されながらお金もいただけて、日本から飛び出して海外のどこにいても、誰かに頼ることなく、自分の力で経済的な自立ができている。

これを聞いてみて、自分が出した理想の人生が、もしリンクしてたらGoサイン！！

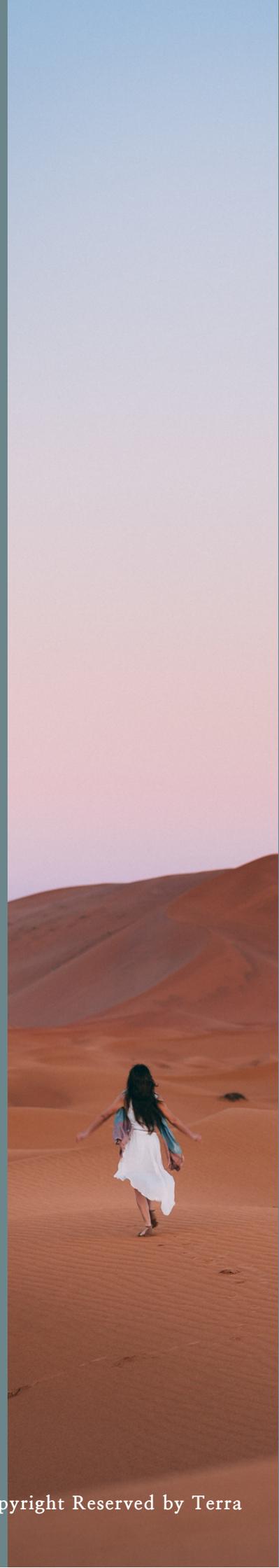
**もう理想の人生に近づいている**

今日やってみたワークは、自分を知るフェーズのほんの一部だけど、具体的なアクションを起こしてなかった昨日より、すでに理想の人生に近づいているのに気づいたかな？この小さな行動の積み重ねが、自分の人生をつくりあげていくよ！

次のページからは、ちょっとだけ私のライフストーリーをシェアさせてね！なんだから言うけど、私はこの働き方やライフスタイルにたどり着くまで10年ぐらいたまわりをしてきたから（笑）

今このワークを見てるあなたには、遠回りしてほしくない！！

最後に私の学びを、是非shareさせて！





## My Story

今でこそ楽しい毎日過ごしているこんな私も

2年前まで10年ぐらいずーっともやもやが心の中にあった。大学を卒業して新卒でWEB広告会社に勤めはじめて以降、どんどん日本のサラリーマンの働き方に染まって行って、終電やタクシー帰り、土日もメールチェックするのが当たり前の世界で何年も生きることに。「これって本当に私のやりたいことなのかな？この働き方のまま定年まで働くのかな？私のやりたいことって本当はなんなんだろう？」って、ずーっと答えが出ないまま脳内ループしてた。

学生時代はダンスや留学に自分のやりたいことが明確で、目標に向かってすごく充実して楽しい毎日を送っていて、いつかまた海外に住みたい！と思っていたのに、社会人になってからは、忙しさや世の中の当たり前に流されてそんな気持ちもどんどん忘れ去っていった…

### 訪れた転機

そんな生活を送っていたら、ラッキーなことに主人の海外転勤が決まり、お給料のためだけに頑張っていた仕事をやめて、ドイツに渡航したものの、待っていたのは孤独の日々だった。もちろん海外生活は刺激的だし、旅行もたくさんできた。でもなんだか心が満たされない。社会とつながりが無い、何にも所属していない自分って何者なんだろう？私って何ができるんだろう？って分からなくて、アイデンティティロスを経験。世界にでると自分で収入を得るすべもない。自分の無力さを痛感したり、自分のこれからのキャリアにも不安を覚えた。

帰国後は、簡単な事務作業しか自分にはできないと思い込んで、広告会社に転職して。人間関係には恵まれていたけれど、仕事の内容は資料作り、会議室予約やスケジュール管理などのサポート業務。これが自分の得意な作業で、心から楽しめてたらよかったんだけど、そうではなかった。新卒の時と同じで、自分の仕事が誰かのためになっているのが感じられず、私の存在意義って？とか、私にしかできない仕事って何だろう？って、ずっと考えているのに答えが出てこなくて苦しかった。それで気づいたら、5年の月日が経ってしまってた。



## 人生が変わるきっかけ

そんな時に長年かけて、新しい命を授かった。それと同じタイミングで今度は主人のドバイ転勤が決定。これが私の人生が変わるきっかけになった！

産まれた子どもが日々成長する姿を見て、これからの自分の理想の生き方や働き方を真剣に考えるようになったから。将来娘に、「ママの仕事って何？」って聞かれた時に、自信と誇りをもって答えられるかっこいいママになりたいと思えし、仕事も人生も楽しい！を体現して、その背中を見せたかった。そして、時間、場所、ライフステージに左右されずに、やりがいを感じる仕事を作り、海外にいても経済的自立ができる女性になりたいと覚悟も決まった。

「このままの自分じゃ嫌だ！自分を変えたい！！」という想いが強くなり、そこで私は、理想の人生を叶えるために、やっと一歩を踏み出した。

あの時一歩を踏み出さなかったら、「私の人生これで終わるのかな？」とか、「私の人生こんなものなのかな？」ってなんとなくモヤモヤしながら、今も毎日を過ごしていたと思う。

でもあの時、自分の意志で自分の人生を変えていこう！って決めたから私は変わった。そこから行動し続けてたら、今は当時の自分が想像もできなかった未来を生きていて。大げさに聞こえるかもしれないけれど本当の話。

# It's not too late to start.

もし私が、会社員になった当初に、起業とかフリーランスという働き方が身近になっていて、自分の理想の未来を叶えられる手段だと気づいていたら、間違いなく、チャレンジしていたと思う。でも当時はそんな時代ではなかったし、ましてや自分の理想の人生なんて真剣に考えたこともなかった。

自分は特別な存在でも何でもないし、周りに比べて特筆できるスキルや経験もない。起業なんて怪しいと思ってたし、才能ある人がやるもので、自分には関係なくて、無縁の世界だと思ってた。結果、もやもやと自分の人生や働き方に疑問を抱きながら、10年も経ってしまっただいぶ遠回りをしてしまった（笑）だから、今日このワークをやってくれたあなたには、これからの人生をなんとなく生き続けて、遠回りはしてほしくない。もっとグローバルに、自由に、自分の可能性や選択肢を世界に広げて自分の人生を自分でデザインして切り拓いてほしい！このワークがそのきっかけになれば嬉しいです！

あなたの理想の未来に向かって、一緒に一歩踏み出しませんか？これから始まるあなたの新しい旅、その過程に関わらせていただくことが、私のHappyにつながっています！)

Keitoとの個別相談Call予約は、以下からご都合のよい時間をワンクリックで選んでくださいね！

[今日から始める新しい旅、新しい私](#)

With love,  
Keito



