



ディープマインドフルネス®認定

呼吸法・瞑想法講師継続教育

2025年6月

午前8時50分～午前10時30分



アキ・ソラーノ

⦿ アジェンダ

- ・ SWOT分析
- ・ 目標の重要性
- ・ まとめ

SWOT分析をやってみよう！



🔴🔴 アジェンダ

- 
- ・ SWOT分析
 - ・ 目標の重要性
 - ・ まとめ

●● SWOT分析とは

自社の事業戦略を立てる際に、
自社の強み・弱み・機会・脅威の
4つの要素を分析し、**現状を把握**す
るためのフレームワーク

❖❖ SWOT分析とは

現状把握が、第一歩

彼を知りて己を知れば、
百選して危うからず
「孫子」

●● SWOT分析とは

- 組織の「内」と「外」をバランスよく見る
- 良い要因・悪い要因をバランスよく見る

●● SWOT分析とは

ビジネスにおいて戦略や計画を立てるためには、自社の現状や競合企業、市場の将来性といった複数の要素を正しく把握・分析することが必要不可欠

SWOT分析の4つ要素

1. Strength (強み)
2. Weakness (弱み)
3. Opportunity (機会)
4. Threat (脅威)

●● SWOT分析の具体的な4つの要素

[SWOT]

Strength（強み）：

自社や自社商品の長所や得意とするところ。内部環境のプラス要素。

Weakness（弱み）：

自社や自社商品の短所や苦手とするところ。悪影響を及ぼすと考えられる内部環境のマイナス要素。

Opportunity（機会）：

社会や市場の変化などにより、自社や自社商品にとってプラスに働く外部環境のプラス要素。

Threat（脅威）：

社会や市場の変化などにより、自社や自社商品に悪影響を及ぼすと考えられる外部環境のマイナス要素。

❖❖ SWOT分析が重要な3つの理由

1. SWOT分析の4つの要素に従って、把握している事実を書き出すことで、これまで見落としていたポイントが発見できる。

その結果、目標を立てることができる。

●● SWOT分析が重要な3つの理由

2. 今現在、事業が好調であっても今後ずっとそうであるとは限らない。

SWOT分析を活用することで、競合に負けないために必要な要素を把握することが可能。

●● SWOT分析が重要な3つの理由

3. 自分の強みが理解できる。

『成果をあげる組織は、人間の強みを生かす。成果をあげるには、できる限りの強みを使わなければいけない』

(ドラッカー 「経営者の条件」)

SWOT分析をやってみよう！



SWOT分析 (例)

内部環境	強み	弱み
	<ul style="list-style-type: none"> • 自社開発ソフトウェアによる運営効率化 • 非対面・無人化チェックイン • 全室キッチン&ランドリー付き • ホテル運営事業者向けのライセンスアウト • 高品質なデザイン • ハッピーアワー企画 • ゲストコミュニティ機能 • リピーターが多い 	<ul style="list-style-type: none"> • ブランド認知度が低い • ニッチなのでサービス内容を理解してもらいにくい • 顧客に対してペインポイントを伝えるのが難しい • 従業員の教育不足
外部環境	機会	脅威
	<ul style="list-style-type: none"> • インバウンド増加 • 国内総宿泊者数前年比増 • DX推進の進歩 • 旅行需要の拡大 • 環境、サステナビリティへの関心UP 	<ul style="list-style-type: none"> • 競合他社の増加 • 土地と人件費の高騰 • 競合他社との差別化の必要性 • 自然災害リスクの高まり

長期滞在者のニーズに対応した新しいコンセプトのホテル。

利用者の体験向上に最新のテクノロジーを使ったUX/UIの提供が特徴。

デザイン性に優れた部屋、仕事も可能な環境で、自宅のように生活できるレイアウトやデザインが特徴。

ターゲットは、出張・ワーケーションや欧米豪からの観光客、富裕層の留学生、海外を拠点にしている日本人の一時帰国者など。

【出典】

業界動向サーチ https://gyokai-search.com/3-hotel.html?utm_source=chatgpt.com

観光庁 https://www.mlit.go.jp/kankoch/tokei_hakusyo/shukuhakutokei.html

Section L 公式サイト <https://section-l.co/2lang=ja>

Open Network Lab <https://onlab.jp/journal/onlabgrads-sectionl/>

クロスSWOT分析

		内部環境	
		強み	弱み
外部環境	機会	強み × 機会 自社の強みによって 成長機会を活かす	弱み × 機会 自社の弱みを改善して 成長機会を逃さない
	脅威	強み × 脅威 自社の強みによって 脅威を乗り切る	弱み × 脅威 自社の弱みを踏まえて 脅威の影響に備える

クロスSWOT分析

強み・機会：積極的戦略

自社の強みを活かせば急成長できる可能性がある

弱み・機会：改善戦略

自社の弱みを改善し市場にフィットさせることで成長の可能性がある

強み・脅威：差異化戦略

自社の強みによって脅威を乗り越え、他社と差異化できる可能性がある

弱み・脅威：致命傷回避戦略

致命傷とならないように、撤退や縮小を検討する



❖❖ SWOT分析後の戦略

1. 強みやチャンスを最大限に活用するには？
2. 弱みを補いつつ、脅威に備えるための戦略は？
3. 仕事の優先順位は？

🔴🔴 自分のSWOT分析をやってみよう！



●● アジェンダ

- ・ SWOT分析
- ・ 目標の重要性
- ・ まとめ

🔴🔴 目標設定の重要性

目標設定は、行動の方向性を明確にし、動機づけや達成感を高める効果がある。

参考：

Locke, E. A. & Latham, G. P. (2002) . 「Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey」 . American Psychologist, 57(9), 705-717

∴ 目標設定の重要性

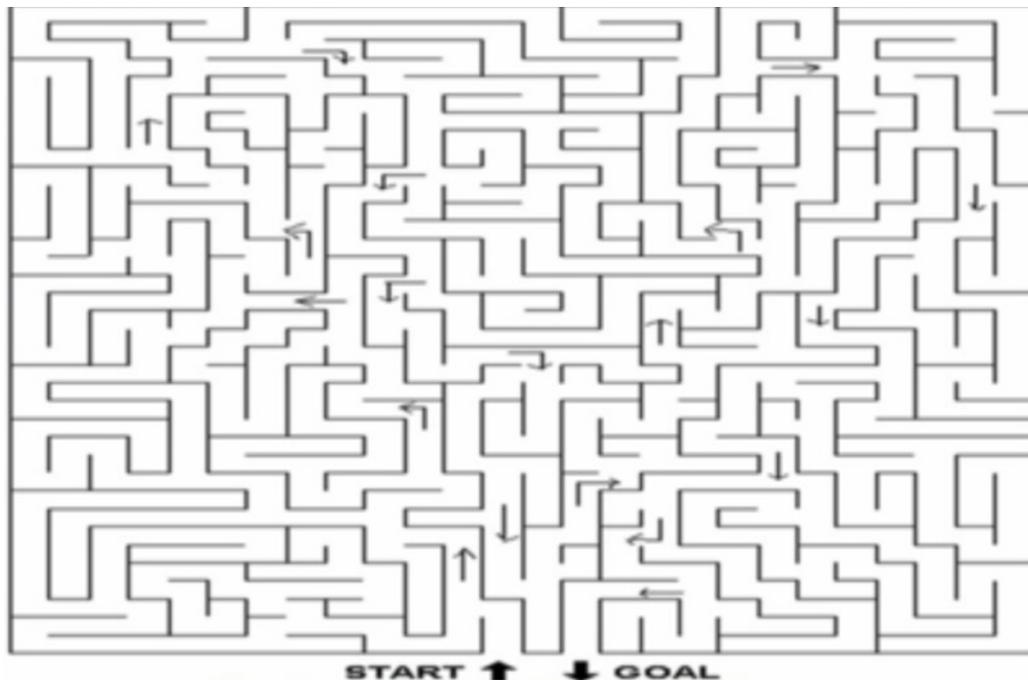
段階的な目標（短期目標と最終目標）を同時に意識することが、複雑な課題達成には不可欠である。

参考：

野上真・古川久敬（2017）．「目標設定に関わる運用方略の効果性に関する研究の概括」．産業・組織心理学研究, 23(2), 129-139

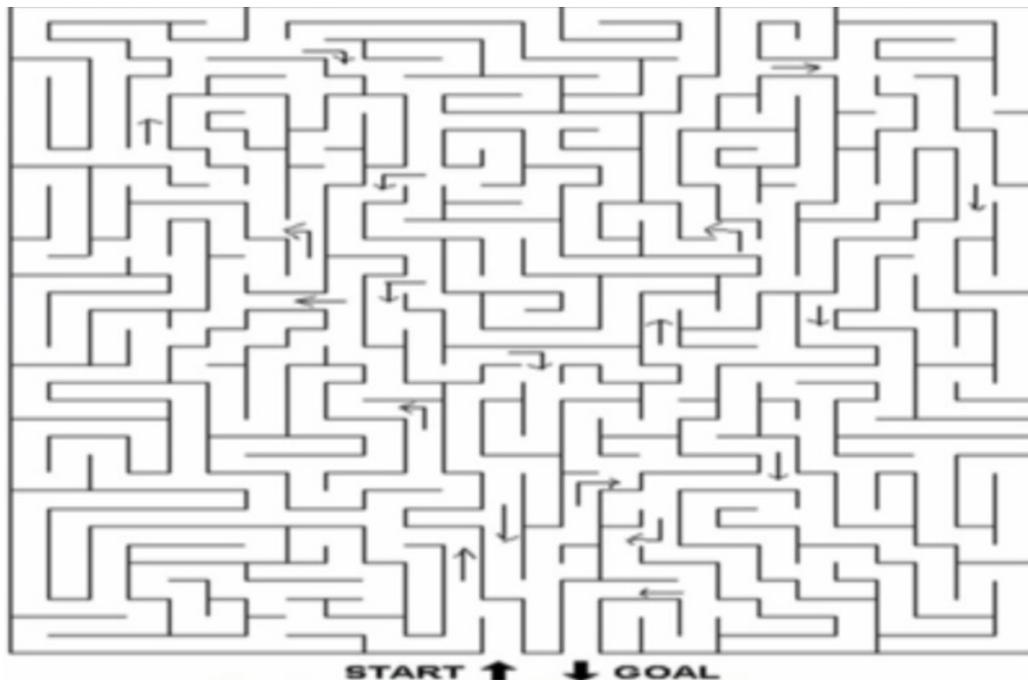
●● 目標設定の重要性

迷路を一気にゴールまで進むことは難しい。矢印（小さな目標）を設定することで、一步一步着実に進める。最終目標のほかに中間目標や短期目標を設定することが重要。



●● 目標設定の重要性

目標は、迷路の矢印のように「今どの方向に進むべきか」を示してくれる。目標がなければ、行き先を見失い、無駄な遠回りや行き止まりに陥ることも多い。



⦿ アジェンダ

- ・ SWOT分析
- ・ 目標の重要性
- ・ まとめ



食事

瞑想

睡眠

呼吸

運動

【ご案内】「お友だち紹介特典ヨガニードライブ」ぜひお友だちをお誘いください！

日程：7月20日(日) 21:30～22:30

「成暎力」公式ラインのリッチメニュー「お友だちに紹介する」ボタンから！

お友だちご紹介キャンペーン

眠りのヨガ 特別イベント!

ヨガニードラ

11,000 円

▶ **無料**



講師 アキ・ソラーノ

7月20日(日)
午後9時30分～

ズーム開催



スケジュールに入れてくださいね🍀

10月26日（日）午前8時50分（100分）

See you next time!

