

【活用チェックシート】の使い方

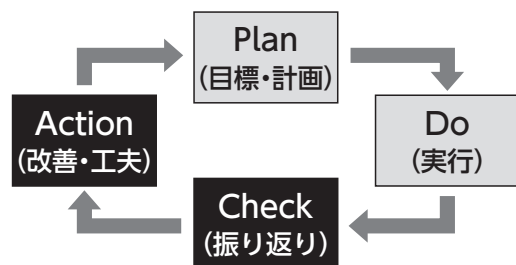
スコラ手帳を楽しんでいるかな？

今日はこれまでの手帳活用を自己チェックして、より効果的な活用方法を目指そう。

ステップ① 実践していることには□にチェックを入れよう。

ステップ② チェックをしたらスコラ手帳に貼ろう。

★ チェックポイント Check-Action編 ★



PDCAサイクルとは…

もともとは工場の品質管理のためのフレームワーク（考え方）であり、現在では社会人の仕事の管理にも応用されている考え方。

仕事や **行動の質を上げる手法** として社会では一般化している。

（ウォルター・シュート、エドワーズ・デミングが提唱した）

CHECK(振り返り)とは…

実際に行動したことを振り返ること。

振り返りは『うまくいったこと』と『いかなかったこと』を書き出し、理由をそれぞれ考える。『結果と理由の見える化』をすることが重要。

ACTION(改善・工夫)とは…

振り返りをもとに次の目標や計画につなげること。

社会人は失敗しても『次、失敗しないためにどうするかを考える』ことが重要になる。振り返りのあとに『次への対策』につなげることが重要。

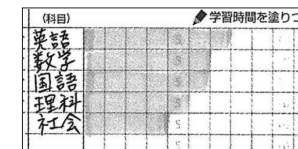
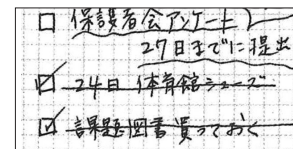
NOLTY スコラ ベーシック活用チェックシート

（振り返りと改善・工夫編）

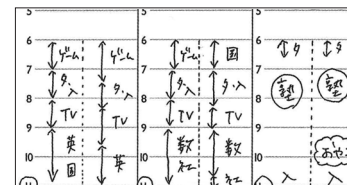
【チェック項目】

① ☐ 実行したことを線で消していますか？
⇒ 達成感が味わえる

② ☐ 勉強時間を記録していますか？
⇒ 学習の積み重ねが見える

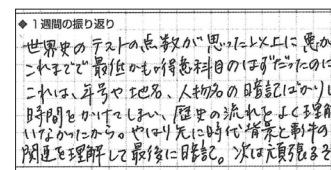


③ ☐ 予定と実績を分けて書いていますか？
⇒ 予定通りにできたかどうか一目で分かる

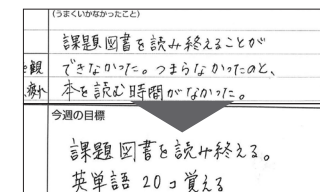


・左右に分けて、左に予定、右に実際やったことを記入しよう。

④ ☐ 振り返りを書いていますか？
⇒ 自分を客観的に見つめる力がアップ



⑤ ☐ やり残しは翌週の予定に入れていますか？
⇒ やり残しても次に達成すればOK



上手な活用例は…

手帳甲子園

検索

参考書籍
『中学生・高校生のための手帳の使い方』

©NOLTY PLANNERS INC.