

【活用チェックシート】の使い方

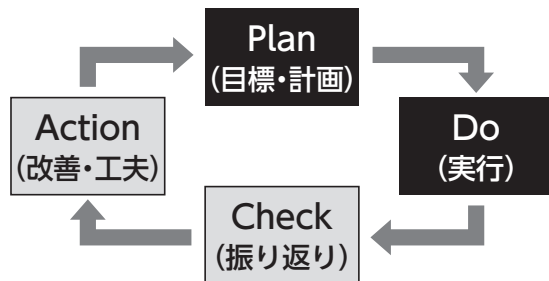
スコラ手帳を楽しんでいるかな？

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 Plan-Do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・シューハート、エドワーズ・デミングが提唱した）

PLAN(目標・計画)とは…

目標やそれを達成するために行動を計画すること。
計画は『やるべきこと』と『やりたいこと』を書き出して優先順位を考える。
特に日常生活を記録して『行動が見える化』することが重要。

Do(計画)とは…

計画に対して実際に行動にすること。
社会人は『期日を守って実行する』ことが重要になる。
『やるべきこと』を優先して行動することが重要。

NOLTYスコラ ビスタ活用チェックシート

(目標・計画と実行編)

【チェック項目】

- ① 何かあればすぐにスコラ手帳に書いていますか？
⇒ 書く習慣がすべての基本
・その場ですぐにメモをとるためにも手帳はいつも持ち歩こう。
- ② 目標を書いていますか？
⇒ 目標を達成すると毎日が充実

今月の目標	宿題は前日までに行やる。睡眠時間平均7時間!!
-------	-------------------------

- ③ やることを書き出していますか？
⇒ 書き出すことで頭の中が整理される

23

- ☑ 数宿題提出
- ☑ 英小テスト勉強

29

- ☑ 現宿題 30~32P
- ☑ 数宿題 29~31P

- ④ 大事な予定は目立つようにしていますか？
⇒ 忘れ物が減り、直前であわてない
- ⑤ 1日3回以上、手帳を開いていますか？
⇒ 先の予定が見通せる
⇒ やるべきことをいつまでにやるかわかる

24 英小テスト

-
-

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』