

【活用チェックシート】の使い方

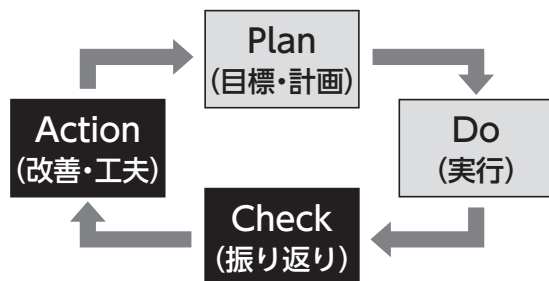
スコラ手帳を楽しんでいるかな？

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 ★



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）

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…

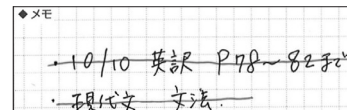
振り返りをもとに次の目標や計画につなげること。
社会人は失敗しても『次、失敗しないためにどうするかを考える』ことが重要になる。振り返りのあとに『次への対策』につなげることが重要。

NOLTY スコラ ライト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】

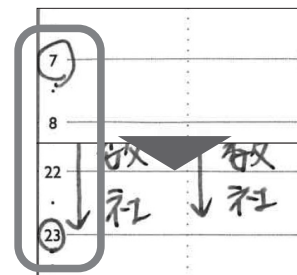
- ① ☐ 実行したことを線で消していますか？
⇒ 達成感が味わえる



- ② ☐ その日思った事・感じた事を書いていますか？
⇒ 1日の振り返りになる

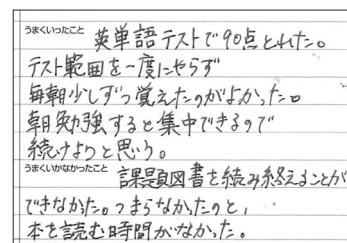
【思った事・感じた事・メモ】		
森川先生から	今の委員会では	（日付）4月7日
アドバイスした	伊藤さんか	ができてきたのに
とか、2年生で	あきらめていた	いばくありあり。
話し合ってみよう。	私も頑張りたい	テストまで頑張る
	で、を繰り返した	頑張るぞ。
	面白いかな？	

- ③ ☐ 起床時間と就寝時間に○をつけていますか？
⇒ 起床と就寝の時間をそろえると生活のリズムが整う



- ・起床時間就寝時間を見直すことも立派な振り返り。
- ・起きたとき、寝る直前に手帳に記入しよう。

- ④ ☐ 1週間の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

【うまくいかなかったこと】	
結果悪い図書を読み終えることが	
できなかった。つまりなにか原因と、	
本を読む時間がなかった。	
今週の目標	
結果悪い図書を読み終える。	
英語 20 冊読める	

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』