

【活用チェックシート】の使い方

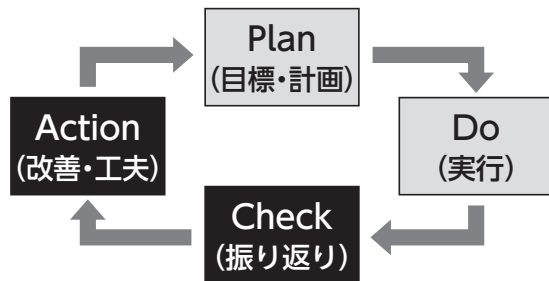
スコラ手帳を楽しんでいるかな？

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 ビスタ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 ☐ 実行したことにチェックをつけていますか？
⇒ 達成感が味わえる
- ② ☐ 睡眠時間の記録をしていますか？
⇒ 規則正しい生活リズムになる
⇒ 睡眠時間以外でもOK

- ③ ☐ 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



- ④ ☐ 振り返りを来月の目標につなげていますか？
⇒ やり残したり、失敗しても次に達成すればOK

睡眠時間		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	11																															
2	12																															
3	12																															
4	12																															
5	2																															
6	1																															
7	1																															
8	12																															
9	11																															
10	12																															
11	12																															
12	2																															
13	2																															
14	2																															
15	12																															
16	11																															
17	10																															
18	12																															
19	2																															
20	2																															
21	2																															
22	1																															
23	12																															
24	12																															
25	12																															
26	12																															
27	2																															
28	1																															
29	11																															
30	11																															
31	11																															

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』