

【活用チェックシート】の使い方

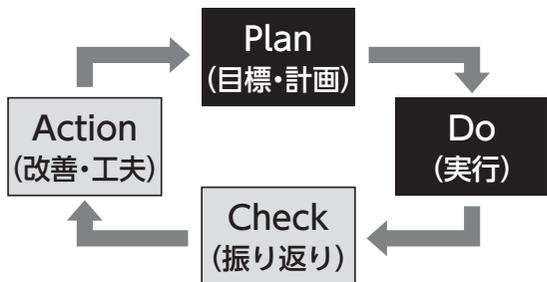
スコラ手帳を楽しんでいるかな？

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 ライト活用チェックシート

(目標・計画と実行編)

【チェック項目】

- 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。
- 目標を書いていますか？
⇒ 目標を達成すると毎日が充実
- 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
- 日々の予定を書いていますか？
⇒ 自分の行動が見える化できる
- 計画に空き時間を作っていますか？
⇒ ゆとりある行動ができる
・予定の詰め込みすぎNG
・予定と予定の間に空き時間を作ろう。
- 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
- カウントダウン機能を活用していますか？
⇒ 先の予定を意識すると行動力アップ
- 1日3回以上、手帳を開いていますか？
⇒ 見返すとやるべきことが分かりやすい
⇒ やったことの振り返りができる
・朝、晩、昼休み、帰宅後、寝る前などに見返そう。

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』