Strategic Self-development project

in 2020

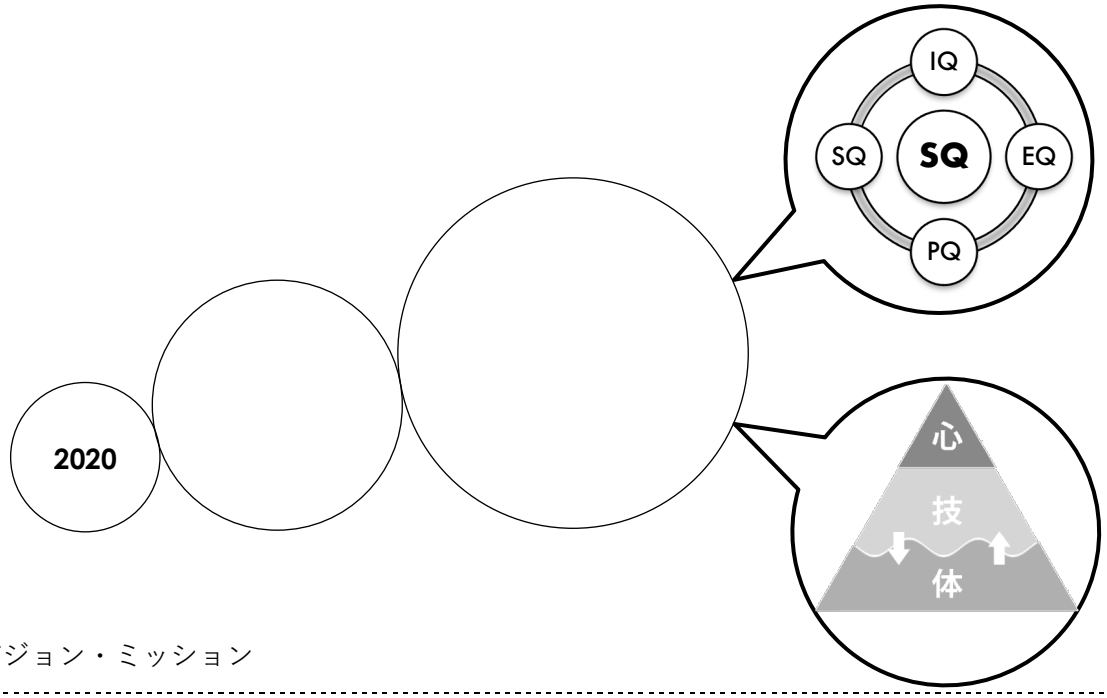
2020 Strategic Self-Development Management

○将来的に実現したい夢・野望

そうしたら…

○絶対に達成する目標

○身につけるべき具体的な知識・スキル・あり方（そのための To do を添えて）



○ビジョン・ミッション

○目標達成のために必要なスキル・知識、そして現状

小テーマ もしくは分野	現状	とるべき対策（テキスト、重点課題など）
【例】 英語リスニング	英語の音に慣れていない	SuperELMer の CNN 教材を毎日 30 分聞く。
	英語の語順通りの理解が崩壊する	CNN テキストの丁寧な音読⇒速読理解トレーニング
	語彙力がそもそも少なすぎる	教育学単語集 300 語と金のフレーズを持ち歩いて反復

○リソースの投資意志

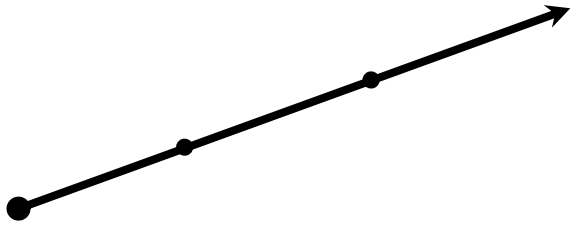
⏳ 時間：

💰 お金：

➢目標およびプロセス＆通過点の確認

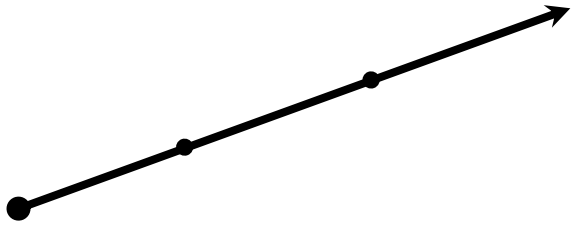
2020	イベント	備考
2019/12	・	
2020.01	・	
02	・	
03	・	
04	・	
05	・	
06	・	
07	・	
08	・	
09	・	
10	・	
11	・	
12	・	
2021	・	
2022-	・	

➢外的目標達成のプロセス＆通過点の確認



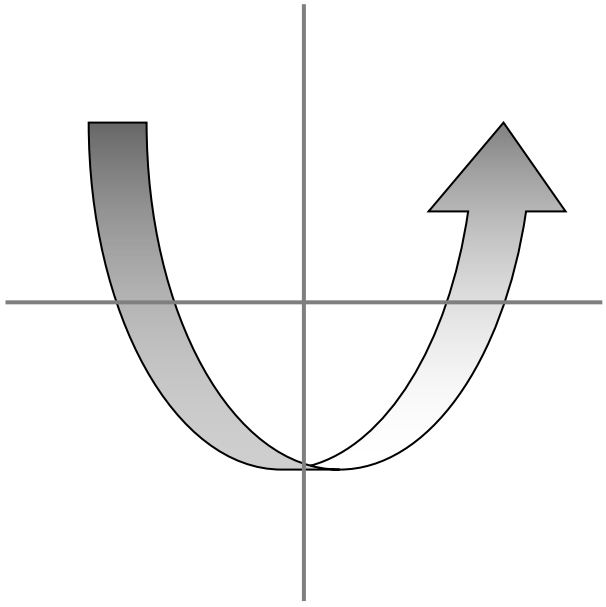
	イベント	備考
2019-12	・	
2020-1	・	
2	・	
3	・	
4	・	
5	・	
6	・	
7	・	
8	・	
9		
10	・	
11	・	
12	・	
2021-1	・	
2	・	
3	・	
4	・	
5	・	
6	・	
Latter	・	
2025	・ ・	

➢外的目標達成のプロセス＆通過点の確認



	イベント	備考
2019-12	・	
2020-1	・	
2	・	
3	・	
4	・	
5	・	
6	・	
7	・	
8	・	
9		
10	・	
11	・	
12	・	
2021-1	・	
2	・	
3	・	
4	・	
5	・	
6	・	
Latter	・	
2025	・ ・	

○内的目標達成のためのプロセス：



○リソースの投資配分

	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							

	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							

○2020年　年間スケジュール

	January	February	March	April	May	June
1		S	S			
2		S			S	
3					S	
4	S			S	M	
5	S			S	T	
6					W	S
7			S			S
8		S	S			
9		S			S	
10					S	
11	S	T		S		
12	S			S		
13	M					S
14			S			S
15		S	S			
16		S			S	
17					S	
18	S			S		
19	S			S		
20			F			S
21			S			S
22		S	S			
23		S			S	
24		M			S	
25	S			S		
26	S			S		
27						S
28						S
29		S	S	W		
30			S		S	
31					S	

■イベントの予定 etc

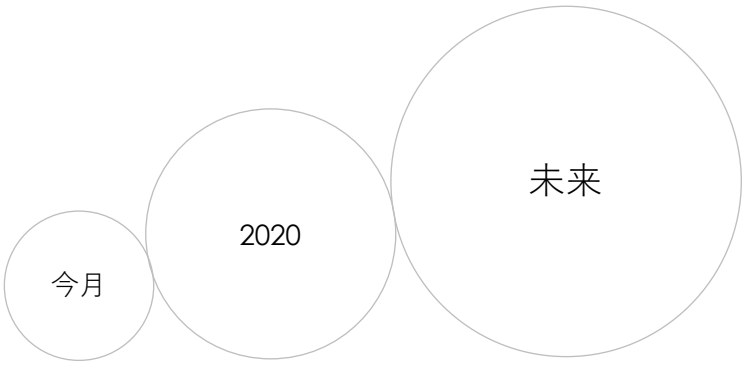
	July	August	September	October	November	December
1		S			S	
2		S				
3				S	T	
4	S			S		
5	S		S			S
6			S			S
7					S	
8		S			S	
9		S				
10		M		S		
11	S			S		
12	S		S			S
13			S			S
14					S	
15		S			S	
16		S				
17				S		
18	S			S		
19	S		S			S
20			S			S
21			M		S	
22		S	T		S	
23	T	S			M	
24	F			S		
25	S			S		
26	S		S			S
27			S			S
28					S	
29		S			S	T
30		S				W
31				S		T

■イベントの予定 etc

Strategic Self-development project

in 2020

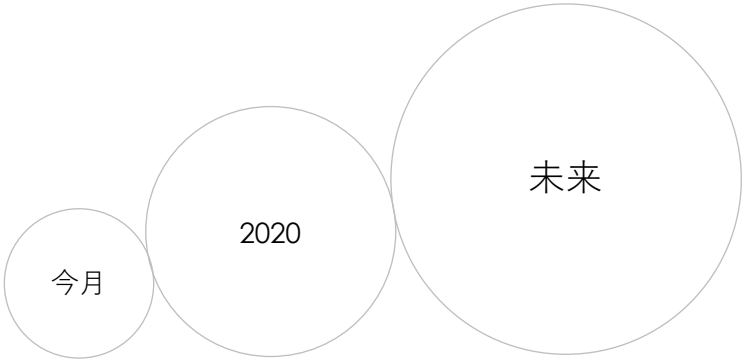
January 2020　　今月のスローガン：



今月の課題	〆切・備考
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

2020.Jan	イベント	備考
Theme		
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	・	
Next 3m		
After		

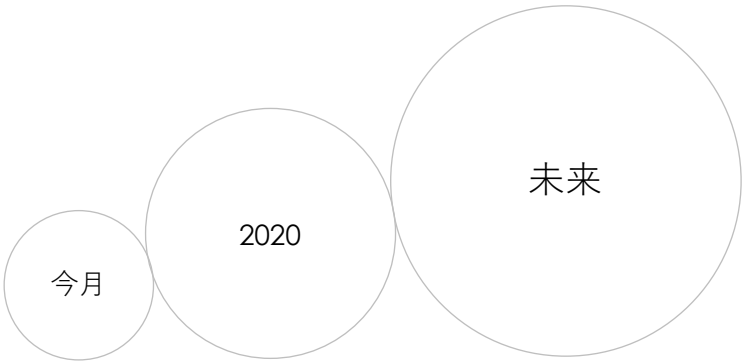
February 2020　　今月のスローガン：



今月の課題	〆切・備考
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Feb.	イベント	備考
Theme		
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	・	
	・	
	・	
Next 3m		
After		

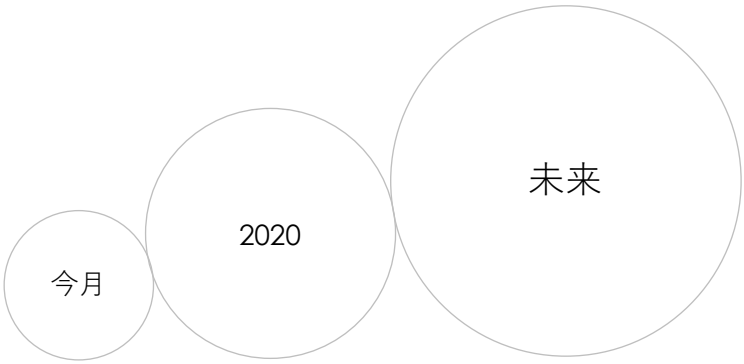
March 2020　　今月のスローガン：



今月の課題	〆切・備考
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

March	イベント	備考
Theme		
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		
Next 3m		
After		

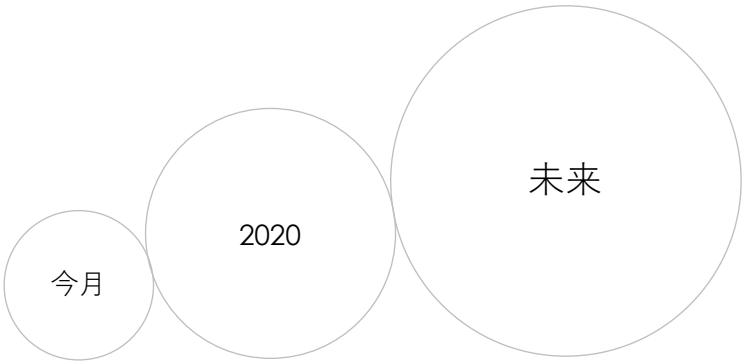
April 2020　　今月のスローガン：



今月の課題	〆切・備考
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

April	イベント	備考
Theme		
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	・	
Next 3m		
After		

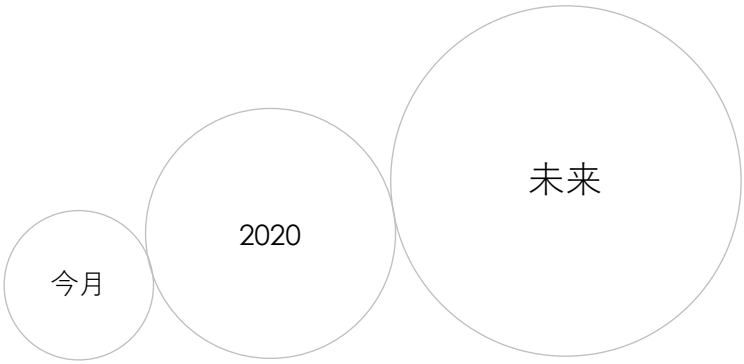
May 2020　　今月のスローガン：



今月の課題	〆切・備考
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

May	イベント	備考
Theme		
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		
Next 3m		
After		

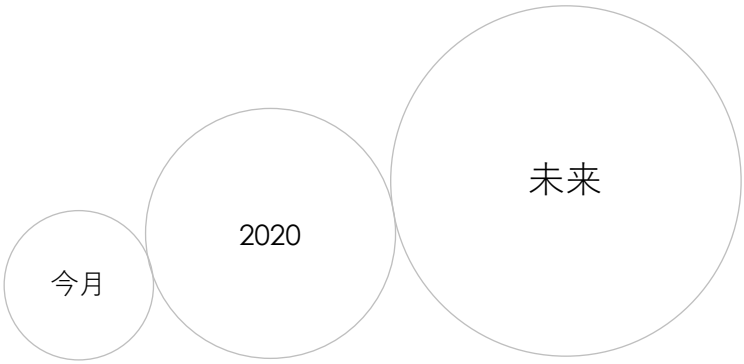
June 2020　　今月のスローガン：



今月の課題	〆切・備考
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

June	イベント	備考
Theme		
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	・	
Next 3m		
After		

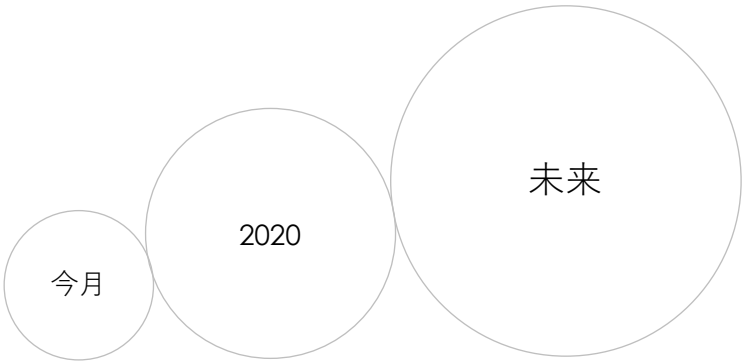
July 2020　　今月のスローガン：



今月の課題	〆切・備考
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

July	イベント	備考
Theme		
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		
Next 3m		
After		

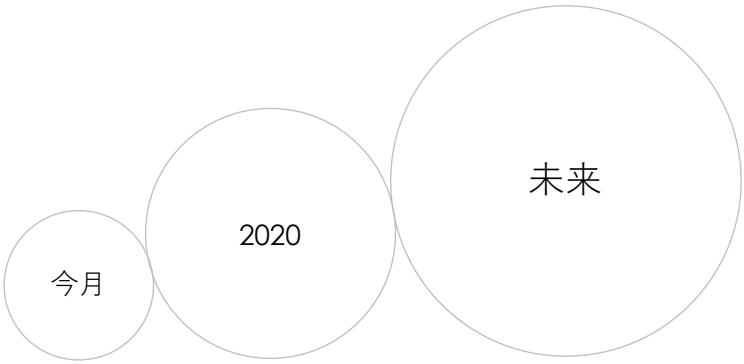
August 2020　　今月のスローガン：



今月の課題	〆切・備考
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

August	イベント	備考
Theme		
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		
Next 3m		
After		

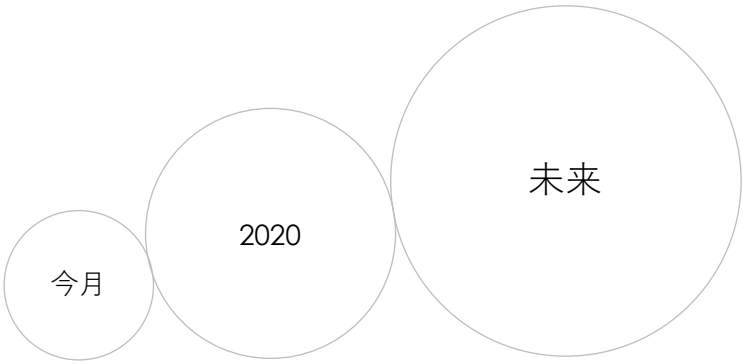
September 2020　　今月のスローガン：



今月の課題	〆切・備考
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Sept.	イベント	備考
Theme		
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	・	
Next 3m		
After		

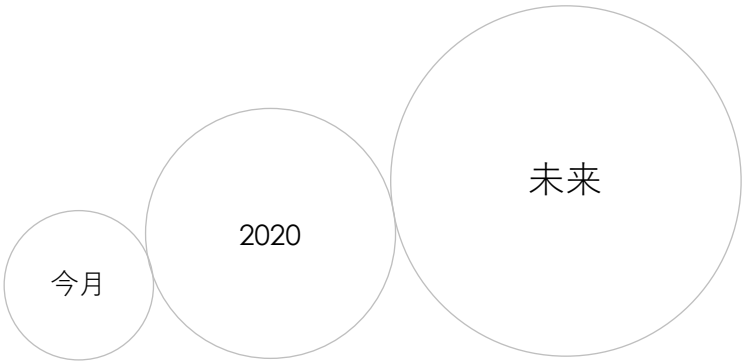
October 2020　　今月のスローガン：



今月の課題	〆切・備考
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Oct.	イベント	備考
Theme		
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		
Next 3m		
After		

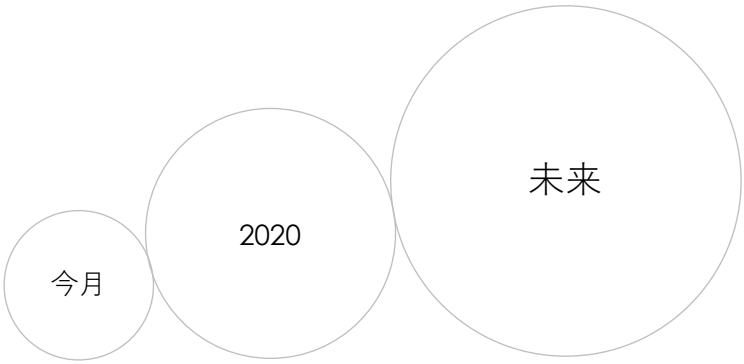
November 2020　　今月のスローガン：



今月の課題	〆切・備考
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Nov.	イベント	備考
Theme		
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	・	
Next 3m		
After		

December 2020　　今月のスローガン：



今月の課題	〆切・備考
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Dec.	イベント	備考
Theme		
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		
Next 3m		
After		

2021	イベント	備考
Theme		
Jan.		
Feb.		
Mar.		
Apr.		
May		
June		
Ju;y		
Aug.		
Sept.～		

J-Education co.,ltd
Developing your potential

Weekly Log

in 2020

December

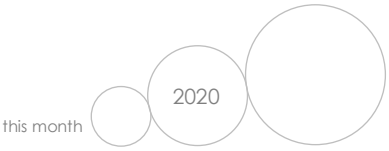
	23	24	25	26	27	28	29
	mon	***tue***	***wed***	***thu***	***fri***	***sat***	***sun***
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

January

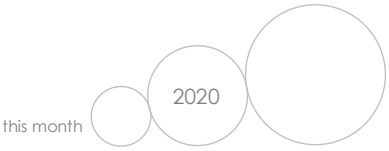
	30	31	1/1	2	3	4	5
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

January

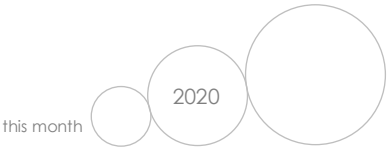
	6	7	8	9	10	11	12
	mon	***tue***	***wed***	***thu***	***fri***	***sat***	***sun***
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援	月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援	月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援
月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援	月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援	月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援
月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援	■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！	

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

January

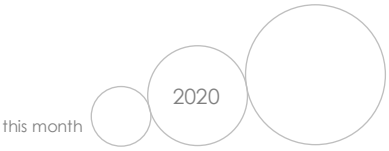
	13	14	15	16	17	18	19
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

January

	20	21	22	23	24	25	26
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

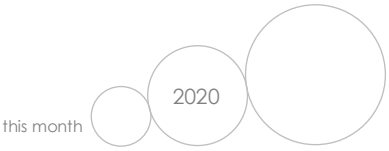
■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援	月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援	月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援
月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援	月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援	月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援
月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援	■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！	

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

January - February

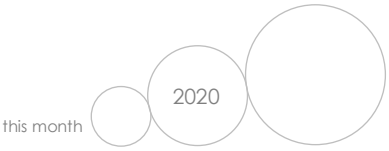
	27	28	29	30	31	2/1	2
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

February

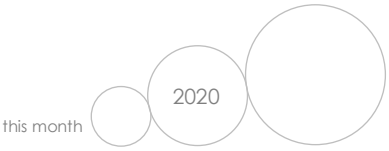
	3	4	5	6	7	8	9
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

February

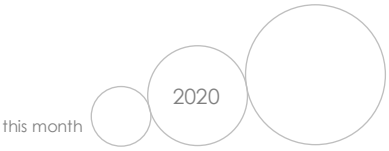
	10	11	12	13	14	15	16
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

February

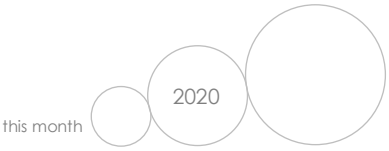
	17	18	19	20	21	22	23
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

February - March

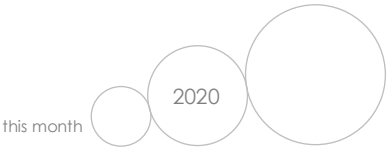
	24	25	26	27	28	29	3/1
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

March

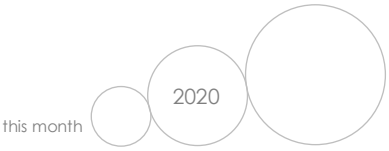
	2	3	4	5	6	7	8
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

March

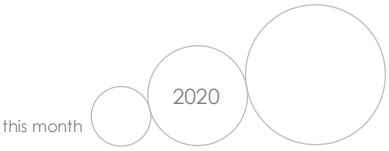
	9	10	11	12	13	14	15
	mon	***tue***	***wed***	***thu***	***fri***	***sat***	***sun***
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

March

	16	17	18	19	20	21	22
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

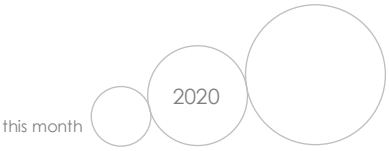
■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援	月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援	月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援
月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援	月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援	月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援
月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援	■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！	

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

March

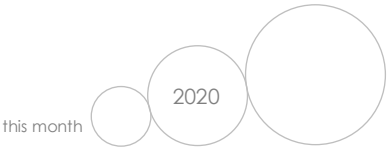
	23	24	25	26	27	28	29
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

March - April

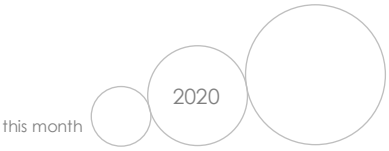
	30	31	3/1	2	3	4	5
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

April

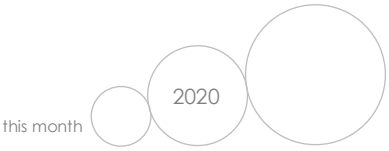
	6	7	8	9	10	11	12
	mon	***tue***	***wed***	***thu***	***fri***	***sat***	***sun***
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

April

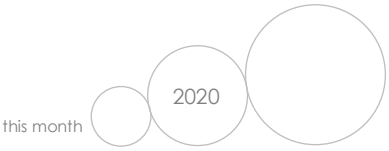
	13	14	15	16	17	18	19
	mon	***tue***	***wed***	***thu***	***fri***	***sat***	***sun***
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援	月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援	月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援
月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援	月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援	月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援
月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援	■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！	

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

April

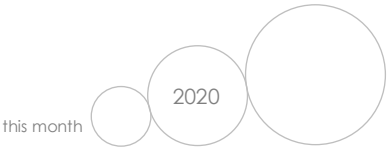
	20	21	22	23	24	25	26
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

April - May

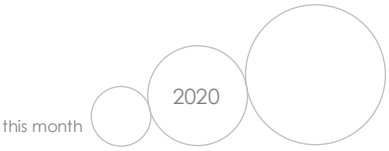
	27	28	29	30	5/1	2	3
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

May

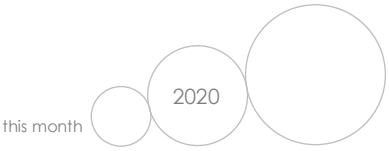
	4	5	6	7	8	9	10
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

May

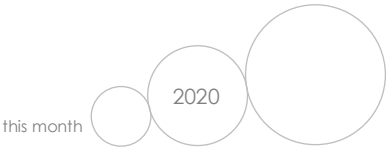
	11	12	13	14	15	16	17
	mon	***tue***	***wed***	***thu***	***fri***	***sat***	***sun***
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

May

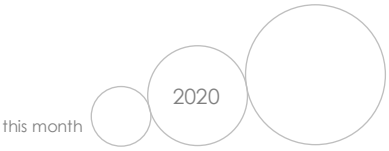
	18	19	20	21	22	23	24
	mon	***tue***	***wed***	***thu***	***fri***	***sat***	***sun***
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

May

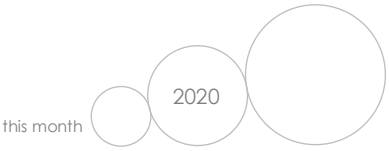
	25	26	27	28	29	30	31
	mon	***tue***	***wed***	***thu***	***fri***	***sat***	***sun***
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

June

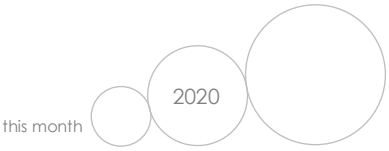
	1	2	3	4	5	6	7
	mon	***tue***	***wed***	***thu***	***fri***	***sat***	***sun***
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

June

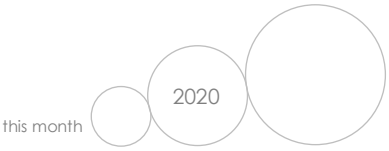
	8	9	10	11	12	13	14
	mon	***tue***	***wed***	***thu***	***fri***	***sat***	***sun***
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

June

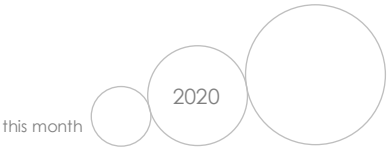
	15	16	17	18	19	20	21
	mon	***tue***	***wed***	***thu***	***fri***	***sat***	***sun***
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

June

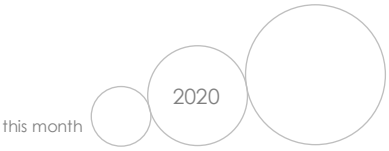
	22	23	24	25	26	27	28
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

June - July

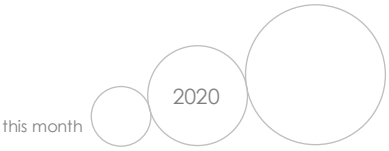
	29	30	7/1	2	3	4	5
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

July

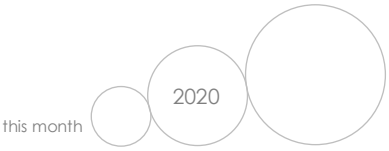
	6	7	8	9	10	11	12
	mon	***tue***	***wed***	***thu***	***fri***	***sat***	***sun***
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援	月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援	月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援
月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援	月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援	月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援
月　日 ■今日の反省と気づき＆改善策 ■今日の成果、成長、そして感謝 ■明日への応援	■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！	

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

July

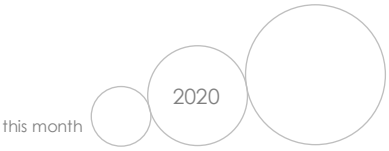
	13	14	15	16	17	18	19
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

July

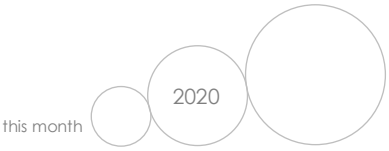
	20	21	22	23	24	25	26
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

July - August

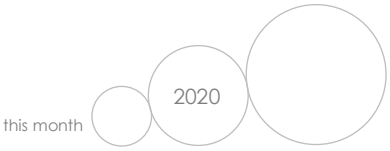
	27	28	29	30	31	8/1	2
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

August

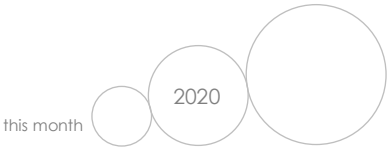
	3	4	5	6	7	8	9
	mon	***tue***	***wed***	***thu***	***fri***	***sat***	***sun***
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

August

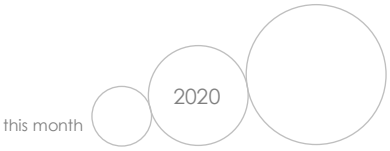
	10	11	12	13	14	15	16
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

August

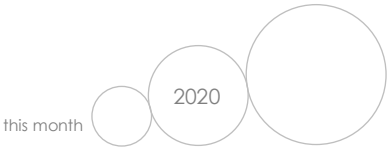
	17	18	19	20	21	22	23
	mon	***tue***	***wed***	***thu***	***fri***	***sat***	***sun***
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

August

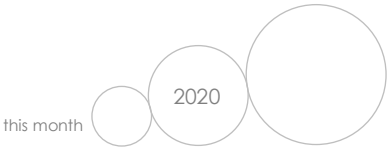
	24	25	26	27	28	29	30
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

August - September

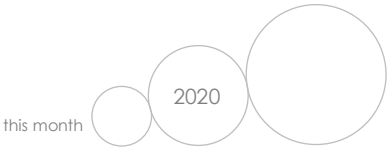
	31	9/1	2	3	4	5	6
	mon	***tue***	***wed***	***thu***	***fri***	***sat***	***sun***
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

September

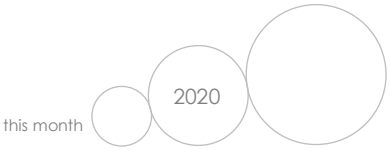
	7	8	9	10	11	12	13
	mon	***tue***	***wed***	***thu***	***fri***	***sat***	***sun***
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

September

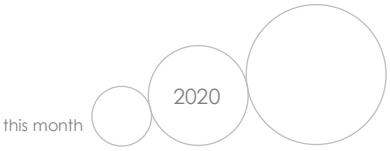
	14	15	16	17	18	19	20
	mon	***tue***	***wed***	***thu***	***fri***	***sat***	***sun***
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

September

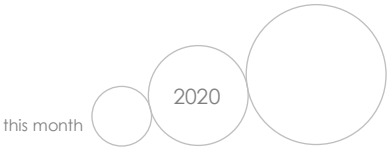
	21	22	23	24	25	26	27
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

September - October

	28	29	30	10/1	2	3	4
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

☑ 2B [ ]

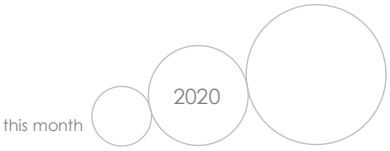
☑ 2B [ ]

☑ 2B [ ]

☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

October

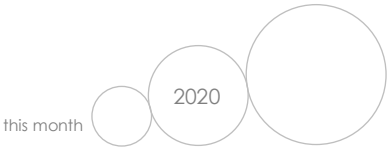
	5	6	7	8	9	10	11
	mon	***tue***	***wed***	***thu***	***fri***	***sat***	***sun***
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

October

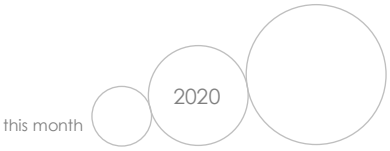
	12	13	14	15	16	17	18
	mon	***tue***	***wed***	***thu***	***fri***	***sat***	***sun***
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

October

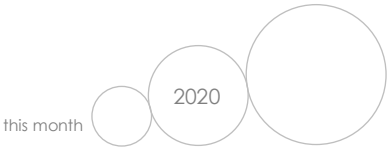
	19	20	21	22	23	24	25
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐ ☑ 2B [ ]
- ☐ ☑ 2B [ ]
- ☐ ☑ 2B [ ]
- ☐ ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

October - November

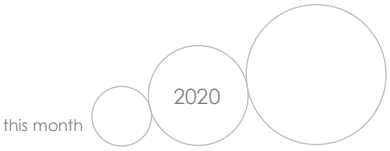
	26	27	28	29	30	31	11/1
	mon	***tue***	***wed***	***thu***	***fri***	***sat***	***sun***
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

November

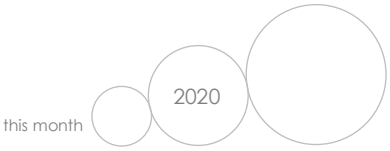
	2	3	4	5	6	7	8
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

November

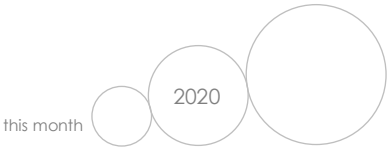
	9	10	11	12	13	14	15
	mon	***tue***	***wed***	***thu***	***fri***	***sat***	***sun***
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

November

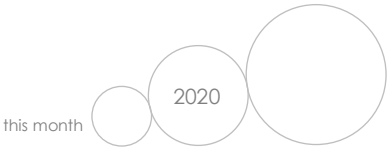
	16	17	18	19	20	21	22
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

November

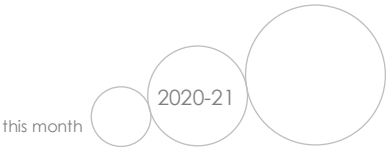
	23	24	25	26	27	28	29
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

December

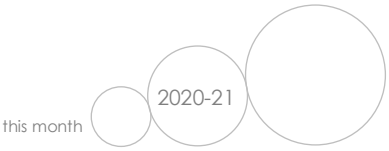
	30	12/1	2	3	4	5	6
	mon	***tue***	***wed***	***thu***	***fri***	***sat***	***sun***
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

December

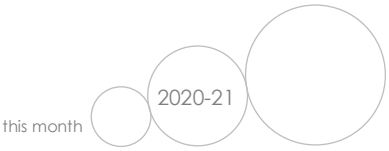
	7	8	9	10	11	12	13
	mon	***tue***	***wed***	***thu***	***fri***	***sat***	***sun***
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

December

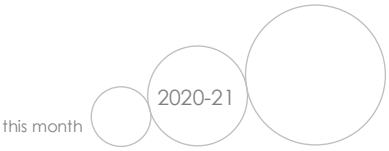
	14	15	16	17	18	19	20
	mon	***tue***	***wed***	***thu***	***fri***	***sat***	***sun***
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

December

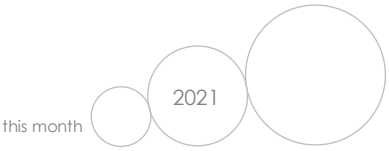
	21	22	23	24	25	26	27
	mon	***tue***	***wed***	***thu***	***fri***	***sat***	***sun***
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]
- ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？

December – January, 2021

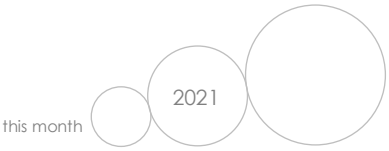
	28	29	30	31	1/1	2	3
	mon	*tue*	*wed*	*thu*	*fri*	*sat*	*sun*
Daily Task							
4:00							
8:00							
12:00							
16:00							
20:00							
00:00							
Record							

■To Do List & Comment

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐ ☑ 2B [ ]
- ☐ ☑ 2B [ ]
- ☐ ☑ 2B [ ]
- ☐ ☑ 2B [ ]

➢今週の重点項目：

■目指すべきゴール・夢　＆　今週の心がけの再確認



■今週の定点観測

[　　]

[　　]

[　　]

■日々の反省＆感謝＆応援！

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

月　　日

■今日の反省と気づき＆改善策

■今日の成果、成長、そして感謝

■明日への応援

■今週の気づき、学び、ひらめき、いつかやってみよう！

■今週の反省と来週へのバトン　なぜできなかった？→どうすればできた？