

## 私の主張 自分力を高めよう

個人個人が萎縮しては何か始まらない。  
自分の出番が来たときにすぐ対応できるように  
自分の行動を分析、反省し何かを感じることで。  
自分の好調時と比較して、今の状態は？

私の事例を掲載いたしますが、注意する点は以下のことです。

- 1 誰にも見せる必要は無いので、正直に書くこと
- 2 各項目は事由設定します。

私の設定理由 (あなたにとって大事なものは何ですか?)

仕事 仕事の効率化を図る

金銭簿 無駄と必要なものの発見

食事 健康管理

電話 掛け忘れ防止

メール メール忘れ防止

考えたこと 改善に生かす

やりたいこと 意欲を高める

家族と何を話したか スキンシップ

- 3 毎日をA B C Dの4段階に自己評価して、1日を振り返り、1ヶ月ごとになぜそう感じたかを分析し、自分の人生に生かす。

- A 大変満足している
- B 満足している
- C 不満である
- D 大変不満である

(例) 行動予定表

自己評価点 A (B) C D

平成 年 3 月 19 日 (木曜日) 天気 曇り

行 動

9:00 出 勤  
10:00 C 社助成金資料作成  
12:00 B 社高齢者の退職金設計説明  
14:00 A 社就業規則作成  
19:00 帰 宅  
21:00

電 話

顧問先訪問打合せ  
他士業からの業務提携問い合わせ

メー ル

顧問先への資料確認  
参考資料送付

考 えた 事 件

自宅掃除(事務所資料郵送)

計 画

マニュアル作成  
HP 更新資料作成

金 銭

新 聞  
コ ー ヒ ー  
参 考 書 購 入

家 族

母 親 に 話 し か け る 事 件

食 事

朝 おにぎり  
昼 魚定食  
晩 野菜炒め ライス 味噌汁 イチゴ 夏みかん