

書籍からの学び



山田智恵
YAMADA TOMOE

チャンスに気づき、
成功をつかむノート術

書くだけで
終わらせない

1カ月、1週間、
1日を振り返ると、

- 眠れる才能や良さが発掘できる
- 自己肯定感がUPする
- 自己実現できる
- 夢や目標が叶う
- 気持ち整理される

かんき出版

最高の未来に変える 振り返りノート習慣 山田智恵

令和6年7月15日読了



寺前総合法律事務所
弁護士・中小企業診断士 岡崎 教行

自己紹介

寺前総合法律事務所 弁護士・中小企業診断士 岡崎 教行

【学歴・職歴】

平成12年 3月 法政大学法学部卒業
平成13年10月 司法試験第二次試験合格
平成14年 3月 法政大学大学院卒業
平成15年10月 弁護士登録（第一東京弁護士会）
平成27年 1月 中小企業診断士試験合格
平成29年10月 中小企業診断士登録（城西支部）
平成31年 2月 寺前総合法律事務所（パート
ナー）

【専門】

労働法務。取り扱う事件、相談の9割程度が労働問題。

【BLOG】

労働法務弁護士、がむしゃらに生きる365日
<http://okazakinoriyuki.com/>



【著書】

三訂版 使用者側弁護士からみた「標準 中小企業のモデル就業規則策
定マニュアル」（日本法令・共著）

社労士のためのわかりやすい補佐人制度の解説（労働新聞社）

Q&Aとストーリーで学ぶコロナ恐慌後も生き残るための労働条件変更・
人員整理の実務（日本法令・共著）

就業規則からみるメンタル不調の予防と対応－規定整備のポイント－
（新日本法規・共著）

基本がわかる！人事労務管理のチェックリスト（労務行政）

個人契約型社員制度と就業規則・契約書作成の実務（日本法令・共著）

毎月750円で、重要裁判例の解説
を毎月お届けする「パウポとテキ
ストで学ぶ月刊重要裁判例」



はじめに

第1章

あなたの財産が見つかる

本書は、「自分のだめなところを直そう」とか、「自分に足りていないものを付け加えよう」という考え方には立っていません。自分に「あるもの。」を探し出し、自分という素材を最大限生かしていくという考え方に立っています。

大切なのは、自分がどんな財産を持っているのか、はっきりと自覚することです。「なんとなくわかっている。」ではダメです。自覚することで初めて意識的に使えるようになるからです。

記憶が鮮明なその日のうちに書いた記録を貯めていき、そのデータベースをもとに振り返ることで、より正確に自分の思考や行動を認識することができる。

第1章

あなたの財産が見つかる

ワンデー振り返りは、1つの出来事を深く振り返ります。

ウィークリー振り返りとマンスリー振り返りは、毎日の記録をもとに振り返ります。

第2章

7つの振り返りスキル

第3章

ワンデー振り返り

ワンデー振り返りは、心に残った1つの出来事を振り返る方法です。ステップ1とステップ2の2段階に分けて行います。この2段階に分けて行うという点が、ワンデー振り返りの肝になります。

第4章

ウィークリー振り返りとマンスリー振り返り

毎日の記録を残す。1日の中で心が動いた出来事を3つ選ぶ。

その出来事を意味付けという形で書く。

その出来事から得た、気づき、学び、決意、良かったこと、予感のいずれかを記載する。

1週間の21個の出来事の中からその週の大切なものを3つ選ぶ。

1週間の記録を振り返って、抽象化できることを探し、そこから具体化できることを考えてみる。

大切なものとそうじゃないものが同じ場所に混在していると、何が大切か分からなくなってしまう。

第4章

ウィークリー振り返りとマンスリー振り返り

その月の大切なものを1つから3つ書き出してみる。

内面：気づきや思いなど、その月の大切な内なる声を書く

行動：その月に行った行動を書く

結果：その月に出た結果を書く

第5章

習慣化のコツ

お勧めは振り返り時間を毎日しっかり設けるのではなく、すきま時間を使って振り返る癖をつけることである

第6章

振り返りのその先へ