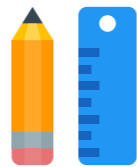
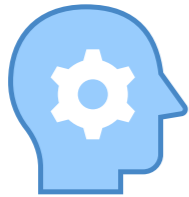


# メタ・ジャーナリング

toiee Lab



# Think & Listen

③ なぜ、②を行うと良いと思っているのか？(1min)

② その為には、どんなことを記入し続け  
れば良いか？(1min)

① 日記を書くことで、どんな結果  
を得たいのか？(1min)

# 日記の構造

## 毎日ついでに、、

- 日々の習慣に足せるものは何か
- 簡単に追加できて効果の高いものは

## 記録する

- 何を
- どのように
- どこに
- どのツールを使って



## パターン、変化の分析

- 何についてのパターンを知りたいのか
- どんな変化を知りたいのか
- どれくらいデータが必要か

目的は何か？

## 振り返り

- いつ
- どのような周期で
- 何を見るのか

# 12のルール

1. 仕事の進捗について記入する（達成せず移動したものや、予想外の仕事の発生など）
2. 仕事のデータなどを記入する
3. 毎日の「学び」「発見」「気づき」を記入する
4. 感謝できることを記入する
5. アイデアをメモし続ける
6. 最も印象に残ったことを記入する
7. 感銘を受けたことを記入する
8. ビジョン、ミッションからの振り返り（反省）を記入する
9. ついでにアファメーションを読む
10. 何かを始めた時、期待する結果を記載し振り返る（振り返る日に記入する）
11. FILMシートを記載する
12. 以上に別のアイデアをプラスする

さらに4つ

- 以上を、付箋に貼り付けておき、ランダムに3つ選んで日記に記入する
- 毎日、リマインダー（目覚まし時計）で通知する
- 達成度を見えるようにする
- 友達に、達成を報告する。友達からプレッシャーをかけてもらう