



③ 前提/想定



② 姿勢/計画



① 期待する結果



気づき/学び/発見/パターン

記入日 / / ()

確認日 / / ()



実際の結果



③ 次やるなら



② 予期せぬこと



① よかった点、改善点

【無理やりでも入れよう】

- ・②をすれば①は達成できると思ったのはなぜか？
- ・①を達成するには②をすべきである。なぜならば・・・
- ・疑いもしない「当たり前」は？

 ③ 前提/想定

【過程を考えてみよう】

- ・①を達成するには、どうしたら良いか？
- ・やることリストだけでなく取り組む姿勢、意識を入れる
- ・学ぶべきことを入れる
- ・計画を立ててみる

 ② 姿勢/計画

【状況に合わせて変えてみよう】

- ・達成できるか、できないか微妙な目標を書く
- ・達成方法が全く思いつかない大きなものを入れてみる
- ・姿勢や良い学習状態など②を入れてみる
- ・ワクワクする感情を入れてみる

など

 ① 期待する結果

【一つ上、パターンを見る】

- ・過去のパターンからの発見
- ・予想外から得たものは？
- ・気づきは何？
- ・発見は何？
- ・学びは何？

 気づき/学び/発見/パターン

記入例

【注意】あくまでも例です
自分なりに工夫した
使い方を開発しましょう

記入日 / / ()
確認日 / / () 

【フィードバック情報】

- ・①の期待との差は？
- ・②と実際の行動は？
- ・結果の良かった点
- ・明らかな問題点、改善点
- ・達成度
- ・批評せず、淡々と書く

 実際の結果

【継続学習のヒント】

- ・次、取り組むならどうするか？
- ・試してみたいこと
- ・探求してみたいこと
- ・分析してみたいこと
- ・やるべきこと

 ③ 次やるなら

【飛躍のヒント】

- ・プロセスの中で、予想外の出来事（良かったこと、悪かったことも含めて）
- ・思ったよりもできたこと
- ・思ったよりもできなかったこと
- ・間違っていた前提

 ② 予想せぬこと

【まずは、ここから】

- ・結果ではなく、プロセスに対して「良かった点」「改善点」を記入する
- ・最初を書くのがオススメ
- ・小さなことでもOK
- ・良かった点から始めよう
- ・改善すべき場所なども

  ① よかった点、改善点