

目標脳番地のためにやること

日程表を書き、実際の行動を振り返って、右のA~Hから選択して記入してください。

各脳番地について、今日の出来事を1~10点で点数化してみましょう。その後、その活動内容が「慣れている」「慣れていない」「久しぶり」のいずれに該当するかチェックをしてください。（「負荷が多かった」「疲れた」「手ごたえがあった」ものに高い点数をつけてください。）

	予定	A~H	実際の行動	A~H
3:00				
4:00				
5:00				
6:00				
7:00				
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				
24:00				
1:00				
2:00				
3:00				

		点数化とチェック
A	思考系脳番地 ●自分の意見をまとめて発表した り文章化した ●新しいことを考えついた ●企画したり、改善のための工夫 を考えた	点 <input type="checkbox"/> 慣れている <input type="checkbox"/> 慣れていない <input type="checkbox"/> 久しぶり
	B	感情系脳番地 ●場の雰囲気を読み、雰囲気づく りに努めた ●相手の表情や気持ちを理解して 行動しようとした ●自身の喜怒哀楽が顕著だった
C		伝達系脳番地 ●人に言葉でプレゼンテーショ ンや説明をした ●長い文章を書いた ●発音/発声に気をつけて話した り歌を練習した
	D	理解系脳番地 ●人の話や本を理解した ●語学を学んだ ●調べ物をして、新しいことを学 んだ
E		運動系脳番地 ●スポーツやジョギングをした ●徒歩など基礎体力向上のために 体を動かした ●手先の器用さを必要とする動き を行った
	F	聴覚系脳番地 ●講義や講習を受けたり会議に参 加して話を聞いた ●電話で長時間会話をした ●楽器を演奏したり、音楽鑑賞を した
G		視覚系脳番地 ●よく見て、観察力を養った ●動いているものや変化している ものをよく見た ●理解できないような非言語のも のや自然をよく見た
	H	記憶系脳番地 ●新しい言葉や、人の顔と名前な どを覚えた ●新しい技術や手順を覚えた ●1日の予定や相手の事情を忘れ ずに実行した

振り返り・反省

今日のひとことメモ