

10個の質問に答えることで
「自分の勝ちパターン」「ブラッシュアップ案」を得て
人生の質をより高める

『マンスリー振り返りワーク』

ブレイクスルー・タイムマネジメントコーチ
平土井 俊

2 ワークの効果をより高めるために

- ・あなたが集中できる環境でやろう
- ・時間は15～30分だけ使おう
- ・紙とペンを用意しよう
- ・まず、「できたこと」にフォーカスしよう

3

**質問1. 今月は何ができましたか？
「できたこと」を10個書き出してみよう！**

4

質問2. 今月の「ベストできたこと」を
1つ選ぶとしたら、それは何ですか？

5

質問3. なぜ、それはできたのですか？

6

質問4. 「ベストできたこと」から得られた最大の気づき・学びは何ですか？

7

質問5. 今月はどんな1ヶ月間でしたか？

8

質問6. 今月はどんなことに時間を多く使いましたか？

9

質問7. 今月はどんなことに時間を使えなかったですか？

10

質問 8. それは、なぜですか？



質問9. もう一度、戻ってやり直すとしたらどうしますか？

12

**質問 10. 来月はどんな 1 ヶ月間にしたい
ですか？**

13 質問まとめ

- 質問1. 今月は何ができましたか？
- 質問2. 今月の「ベストできたこと」を1つ選ぶとしたら、それは何ですか？
- 質問3. なぜ、それはできたのですか？
- 質問4. 「ベストできたこと」から得られた最大の気づき・学びは何ですか？
- 質問5. 今月はどんな1ヶ月間でしたか？
- 質問6. 今月はどんなことに時間を多く使いましたか？
- 質問7. 今月はどんなことに時間を使えなかったですか？
- 質問8. それは、なぜですか？
- 質問9. もう一度、戻ってやり直すとしたらどうしますか？
- 質問10. 来月はどんな1ヶ月間にしたいですか？

14

+ α の質問. まず、何をしますか？

15 大切なのは、振り返りを活かすための「第1歩」を踏み出すこと

第一歩を踏み出すことができれば、あとは坂の上から転がした雪だるまのように勝手に転がっていき、いつの間にか「大きなかたまり」となっています。

それがあなたの結果や変化、実績、自信、強みになっていきます。

