

舟入高校第3学年進路だより No.7

「見える化」で自己管理

臨時休校も長くなり、自分の生活リズムが規則正しくないか、もしばしばあるのではないのでしょうか。自己管理をする手段はいろいろありますが、ここで話題にしたいのは「見える化」です。学校生活では「学習の記録」という学習時間を記録する冊子を使って、主に勉強時間を記録していると思います。そのときに「〇時から△時まで数学の勉強」という記録をつけますが、勉強時間以外の使い方が重要だと感じています。寝る前の時間は何をしていたか、朝起きる時間は固定できているか、といった生活習慣を身に付ける上でポイントになりそうなものを記録するのが良いでしょう。「学習の記録」だけでは書くところが少ないと感じた場合、自分の手帳を購入するのも良いでしょう。活用次第では様々な記録を残すことができます。

ところで、世の中には手帳をどれだけ活用できたかを競う「手帳甲子園」という大会があるのを知っていますか？今回は、過去の大会の最優秀作品をいくつか見てみましょう。

【第6回大会最優秀手帳】余白や色分けを活用していることがわかります。



【第5回大会最優秀手帳】 楽しく記録する工夫が見られます。

名言の他にも、好きなキャラクターの絵も毎週書くことにしました!!
こうすることで、手帳を書くことを忘れずに、楽しく書くことができます!!

自分の好きな歌詩や、キャラクターの名言を毎週選んで書いています!!

合唱コンクールをがんばる!

好きなアニメの次回予告風に書くことにしました!!

次回予告に続いて、次のタイトルも毎日考えて書いています!!

なお、手帳づくりのポイントについて次のように挙げています。

- 毎日予定を立て、実際にやったことを記録する
- 週単位の目標と達成状況を書き込む
- 合うやり方が見つかるまで試行錯誤する

みなさんも、これを機会に自分オリジナルの手帳を作ってみませんか？

(作ることをこだわっては、意味がありません。作ったら、実行するのみです)

「小さいことを重ねることが、とんでもないところに行くただひとつの道だ。」

イチロー