

NAME: ソフィー花子

テキスト名: The Power of Less

<2ヶ月目>

1. これまでの範囲から得た情報、心に残ったフレーズ、センテンスを書き出しましょう。

TIPS !

テキストだけではなく、ウィークリーレクチャーや講義音声を聞いて、興味をひいたフレーズを抜き出すと取りくみやすいです。テキストを読みながら面白いとおもった箇所に線を引いたり、付箋を貼っておくと探しやすいです。

• The power of limitations works on the task level by choosing only Most Important Tasks (MITs) that will become the focus of your day.

• Reduce your task.

自分の仕事を減らすだけでなく、他の人に任せることで成長に繋がる！

フレーズから得た  
じぶんの気づきを書くのも  
GOOD !



2. これまで講義から得た情報をどのように現実に生かし、行動してみましたか？  
また、行動したことで起きた変化を書き出してみましょう。

### 現実に生かしたこと、行動したこと

- ・毎日のタスクに MITS を設定
- ・会社のデスク周りを整理
- ・1日1箇所家の掃除

具体的な行動が思い浮かばないときは、心境の変化や、今後やってみたい行動を書いてみよう！



#### BEFORE



#### AFTER

##### <仕事>

・やらなければいけないことに追われ、こなすだけになっていた。仕事を終わらせたいけれど対応しきれない自分にうんざりしていました。

##### <プライベート>

・仕事の忙しさから家事になかなか手をつけられず、部屋は散らかるばかり。くたくたで帰宅しても、家が心落ち着く場所ではないことにストレスを感じていました。



仕事、プライベート、家族など、カテゴリーを分けると書きやすいかも！

##### <仕事>

・MITS を決め、午前中にやることで仕事の充実を感じる回数が増えました。いままでは納期ぎりぎりになってしまうことが多かったが、余裕をもって仕事を終わらせるようになってきました。

##### <プライベート>

・時間が出来たときに一気に掃除しようと今まで思っていたが、1日1箇所だけ片付けるという具体的な目標を立て、続けると徐々に部屋がスッキリしてきました！家で過ごす時間が好きになりました。

3. 今回の振り返りで、覚えておきたいこと、今後に生かしたいことを書き出しましょう。

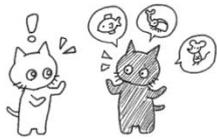
ウィークリーレクチャーに書かれていた、

「終わらせることを意識するよりも、始め続けることを意識するようにしよう」

という言葉が、どうやったら終わらせられるかにとらわれていた私にとって、

とても刺激的でした。

日々MITSを設定し、まずは始めて見ることに意識を向けていきたいです。



4. 今後さらに得たい情報は何か？その情報は誰のために使いたいですか？  
また、その情報を得ることで解決したい問題や、手に入れたい結果などを書き出してみよう。

得たい情報	誰のために？
<ul style="list-style-type: none"><li>・より less する方法</li><li>・今回上手くいった行動の習慣化する方法</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・自分のため</li><li>・同僚のため</li></ul> <div data-bbox="815 1352 1433 1518"><p><b>TIPS !</b> ここに書いてあることをあの人のためにやってみよう！と思い、行動することで、学びが深まります。</p></div>

### 解決したい問題・手に入れたい成果

・部屋の片付けは定着してきたが、どうしても新しい物を買ってしまいます。  
衝動買いを減らしたいです。

5. 学習の進め方の質問や不明点、感想、メッセージなどあれば、お聞かせください。

テキストを読んで、行動することに徐々に慣れてきました。  
成長を実感出来るのが楽しみです！

洋書を読むときに、十十メ読みがちゃんと出来ているのか不安が残っています。  
十十メ読みをしながら、分からない単語はどれくらい調べて方がいいのか？など、  
気になり出すと読み進めにくくなってしまいます。  
十十メ読みのアドバイスをもらえると嬉しいです。

嬉しかった変化や、ご感想があればぜひ  
シェアしてください！  
学習方法で躓いていることや、テキストを変更  
したい等、お悩みがあればご相談ください！



### スタッフコメント

提出していただいた振り返りシートには、ソフィー  
スタッフのコメントを記入し、生徒のみなさんにお  
送りします。

どんなコメントが返ってくるか、楽しみにお待ちく  
ださい！

