

日誌

記入日	9月 15日 (木)	今日の一言	新規契約を必ずいただく! 成功のイメージしっかり持つ!
-----	------------	-------	--------------------------------

タイムスケジュール	
予 定	実 績
5 起床	起床
6 朝食	朝食
準備	準備
7 自宅→会社	自宅→会社
8 出勤・清掃活動	出勤・清掃活動
9 メールチェック	メールチェック
10 新規事業MTG	新規事業MTG
11 ↓商談事前準備	↓商談事前準備
12 昼食	本社→新宿
13 田中様と面談	田中様と面談
14 ↓新宿→本社	↓新宿→本社
15 報告書作成	報告書作成
16 メールチェック	報告書作成 メールチェック
17 日報作成	日報作成
退社	退社
会社→渋谷	会社→渋谷
夕食	夕食
英会話学校	英会話学校
20 ↓渋谷→自宅	↓渋谷→自宅
21 入浴	入浴
ストレッチ	ストレッチ
23 日誌	メールチェック
就寝	日誌
24	就寝

今日必ずやること	
① 田中様のヒアリング資料を整理する。	
② 商談のプレゼンの流れを確認する。	
③ 新規提案の第2案を準備する。	
④ 田中様との面談内容をまとめて、田中様にメールで確認していただく。	
⑤ 契約成立の成功のポイントを報告書にまとめる。	

今日の良かったことや気付いたこと	
<自己効力感>	田中様より、新規契約をいただくことができた。 事前準備をしっかりと立てて、相手のニーズを満たすことができた。 田中様の事業の発展を予想して作成した提案内容をご理解いただいたので、嬉しかった。 自分の提案が成果に結びついたことで、大きな自信を得ることができた。
<自己肯定感>	英会話クラスのクラスメイトの補習授業に付き合った。 その中で、本人さんが気が付いていなかったマイナスの習慣について、やんわりと伝えたらとても感謝してもらえた。

今日をもう一度やりなおせるなら（制限がないとしたら）	
① 新規事業MTGが長くなってしまった。	話し合う内容がまとまらないまま会議をしてしまったのが原因だ。 事前にMTG内容の資料を作成して、出席者が事前準備をして出席するようにする。
② 割りの電車で居眠りをしてしまった。	電車の中でTOEICの問題集を読むようにして、時間を有効に使う。

目的・目標達成に向けて、ヒントとなった言葉や出来事・成長の記録	
新規事業の企画書で顧客設定について考えあぐねていたが、本棚で横をかぶっていたドラッカーの「マネジメント」を久しぶりに読んでみると、理解していると思っていたことでも忘れてはしまってることがわかった。 また数年前読んだときに書き込んだメモの中には、今は全く違う考え方をしているなど気づかされるものもあり、自分の成長も実感できた。 顧客設定もうまくできそうだと思えた。 長く読まれるものはやはりその理由がある。	

日誌

記入日	月 日 ()	今日の一言
-----	---------	-------

タイムスケジュール	
予 定	実 績
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	

今日必ずやること	
①	
②	
③	
④	
⑤	

今日の良かったことや気付いたこと	
<自己効力感>	
<自己肯定感>	

今日をもう一度やりなおせるなら（制限がないとしたら）	
①	
②	
③	
④	
⑤	

【参考資料】1ヶ月日誌（1週目・2週目）

月　　日（　）	月　　日（　）	月　　日（　）	月　　日（　）
今日の重要な仕事	今日の重要な仕事	今日の重要な仕事	今日の重要な仕事
重要な仕事の成功のために行うこと	重要な仕事の成功のために行うこと	重要な仕事の成功のために行うこと	重要な仕事の成功のために行うこと
今日の良かったこと	今日の良かったこと	今日の良かったこと	今日の良かったこと
今日をもう一度やり直せるなら	今日をもう一度やり直せるなら	今日をもう一度やり直せるなら	今日をもう一度やり直せるなら

月　　日（　）	月　　日（　）	月　　日（　）	月　　日（　）
今日の重要な仕事	今日の重要な仕事	今日の重要な仕事	今日の重要な仕事
重要な仕事の成功のために行うこと	重要な仕事の成功のために行うこと	重要な仕事の成功のために行うこと	重要な仕事の成功のために行うこと
今日の良かったこと	今日の良かったこと	今日の良かったこと	今日の良かったこと
今日をもう一度やり直せるなら	今日をもう一度やり直せるなら	今日をもう一度やり直せるなら	今日をもう一度やり直せるなら

* 3週目・4週目も同じ様式で、2枚で1ヶ月分、となります。

月　　日（　）	月　　日（　）	月　　日（　）	今週のまとめ
今日の重要な仕事	今日の重要な仕事	今日の重要な仕事	今週の良かったこと（○）
重要な仕事の成功のために行うこと	重要な仕事の成功のために行うこと	重要な仕事の成功のために行うこと	
			今週の反省点（×）
今日の良かったこと	今日の良かったこと	今日の良かったこと	
			今週の反省点（×）を○に変える具体的行動
今日をもう一度やり直せるなら	今日をもう一度やり直せるなら	今日をもう一度やり直せるなら	
			来週への決意を一言で

月　　日（　）	月　　日（　）	月　　日（　）	今週のまとめ
今日の重要な仕事	今日の重要な仕事	今日の重要な仕事	今週の良かったこと（○）
重要な仕事の成功のために行うこと	重要な仕事の成功のために行うこと	重要な仕事の成功のために行うこと	
			今週の反省点（×）
今日の良かったこと	今日の良かったこと	今日の良かったこと	
			今週の反省点（×）を○に変える具体的行動
今日をもう一度やり直せるなら	今日をもう一度やり直せるなら	今日をもう一度やり直せるなら	
			来週への決意を一言で

1週間日誌

月 日 ()		月 日 ()		月 日 ()		月 日 ()	
タイムスケジュール		タイムスケジュール		タイムスケジュール		タイムスケジュール	
予 定	実 績	予 定	実 績	予 定	実 績	予 定	実 績
5		5		5		5	
6		6		6		6	
7		7		7		7	
8		8		8		8	
9		9		9		9	
10		10		10		10	
11		11		11		11	
12		12		12		12	
13		13		13		13	
14		14		14		14	
15		15		15		15	
16		16		16		16	
17		17		17		17	
18		18		18		18	
19		19		19		19	
20		20		20		20	
21		21		21		21	
22		22		22		22	
23		23		23		23	
24		24		24		24	
今日の重要な仕事	今日の重要な仕事	今日の重要な仕事	今日の重要な仕事				
ゴール実現のための行うこと	ゴール実現のための行うこと	ゴール実現のための行うこと	ゴール実現のための行うこと				
ゴール実現に向けて良かったこと	ゴール実現に向けて良かったこと	ゴール実現に向けて良かったこと	ゴール実現に向けて良かったこと				
今日をもう一度やり直せるなら (制限がないとして)	今日をもう一度やり直せるなら (制限がないとして)	今日をもう一度やり直せるなら (制限がないとして)	今日をもう一度やり直せるなら (制限がないとして)				

月 日 ()		月 日 ()		月 日 ()		月 日 ()		今週のまとめ
タイムスケジュール		タイムスケジュール		タイムスケジュール		タイムスケジュール		今週の良かったこと (○)
予 定	実 績	予 定	実 績	予 定	実 績	予 定	実 績	
5		5		5		5		
6		6		6		6		
7		7		7		7		
8		8		8		8		
9		9		9		9		
10		10		10		10		
11		11		11		11		
12		12		12		12		
13		13		13		13		
14		14		14		14		
15		15		15		15		
16		16		16		16		
17		17		17		17		
18		18		18		18		今週の反省点 (×)
19		19		19		19		
20		20		20		20		
21		21		21		21		
22		22		22		22		
23		23		23		23		
24		24		24		24		
今日の重要な仕事								
ゴール実現のための行うこと								
ゴール実現に向けて良かったこと	今週の反省点 (×) を○に変える具体的行動							
今日をもう一度やり直せるなら (制限がないとして)	米澤への決意を一言で							