

G-POPシート：1週間の振り返り

私のゴール（①人生をかけて、②今年、③今月で、④ほか）

- ①どんな状況にあっても、幸せを見出し、豊かな人生を楽しむこと
困難を抱えている方が、幸せを見出し、豊かな人生を楽しむことができるようサポートし、ともに生きること
- ②A 習慣化に関する「A4メモ」を更新 SSP終了後も習慣化に継続的に取り組むための仕組みづくり
 - B レジリエンス向上に関する「A4メモ」を更新 「A4メモ」をもとに具体的なアクションを実行
 - C 法人設立をする
 - D 業務効率化に関する「A4メモ」を作成 「A4メモ」をもとに具体的なアクションを実行
- ③A 完了
 - B 新たに取り入れた習慣の確立
レジリエンス向上に関する書籍を新たに3冊読み、「A4メモ」に整理
 - C 設立に必要な書類を一旦ひととおり完成させる

先週のテーマ

テーマ設定はなし

やると決めた事

【B レジリエンス向上】

- ・睡眠（11時30分頃に寝床に就く、6時30分頃に起床）
- ・運動（「中強度」「30分以上」「週2～3回」） . . .
- ・毎日朝散歩（雨・体調不良の時以外）
- ・サウナ（週2回以上） . . .
- ・レジリエンス向上に関する書籍を50頁読み、「A4メモ」に整理

【C 法人設立】

- ・理事予定者ともう1名の理事候補者について相談

【D 業務効率化】

- ・業務効率化に関する書籍を50頁読み、「A4メモ」に整理

振り返り

【Good】

- ・やると決めたことは概ね達成できた

（理由①）先週、大きく進めるためのアクションを検討したが、小さく進めることの重要性を再確認して、小さくとも確実に継続的に進むことができる目標を立てることとしたため

（理由②）同じことを継続するにしても、少しずつ変化をつけることや工夫をするを繰り返しているため

（今後）今後も変化や工夫を加えながら、小さく進める目標を立てて、継続的に実行する

今週のテーマ

テーマ設定はなし

結果

【B レジリエンス向上】

- 睡眠（11時30分頃に寝床に就く、6時30分頃に起床） ○○○○○△○
- ◎運動（「中強度」「30分以上」「週2～3回」） ○○○ 筋トレ
- 毎日朝散歩（雨・体調不良の時以外） ○○○○○○○○
- ◎サウナ（週2回以上） ○○○
- レジリエンス向上に関する書籍を1冊読み、「A4メモ」に整理した

【C 法人設立】

- 理事予定者ともう1名の理事候補者について相談した

【D 業務効率化】

- 業務効率化に関する書籍を1冊読み、「A4メモ」に整理した

次のアクション

【B レジリエンス向上】

- ・睡眠（11時30分頃に寝床に就く、6時30分頃に起床）
- ・運動（「中強度」「30分以上」「週2～3回」） . . .
- ・毎日朝散歩（雨・体調不良の時以外）
- ・サウナ（週2回以上） . . .
- ・レジリエンス向上に関する書籍を50頁読み、「A4メモ」に整理
- ・座禅

【C 法人設立】

- ・設立に必要な書類一式の完成度を提出できるレベルまで上げる

【D 業務効率化】

- ・業務効率化に関する書籍を50頁読み、「A4メモ」に整理