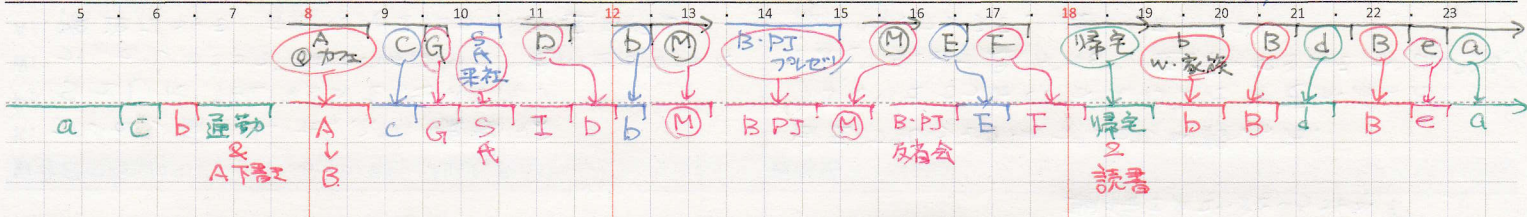


# ■ 日次レビューシート

DATE: 2019 . XX . XX (木)



## ■ 今日の課題と結果

課題	結果
B-PJ フォレセルにて 今までやってきたことを全て伝える。	少し緊張したけど 準備したことは全て話せた
夜は、週末のセミナー準備の時間を 確保する	予定通りに時間が確保できた ⇒ 明日もやろう!!

## ■ 行動記録

睡眠	23:00 ~ 5:30 = 6:30
食事	朝 トースト+ハムエッグ 昼 トリカリ定食 夜 サンド
仕事	8:50 ~ 18:10 = 8:20 I (社内) 4:45 I (社外) 1:25 II 0 実質 7:25 hr III 1:15
副業	勉強会・メルマガ プログ 60 = 2:20 60 + 20 SNS投稿数 4
点数	仕事 8 副業 9 気分 9 総合 9

## ■ 今日やること、やりたいこと

	見積時間	実際
a 睡眠	A メールマガジン発行 (60)	50
b 食事	B セミナー資料修正 (90)	1:45
c 身支度	C メール返信処理 (30)	28
d 入浴	D K-PJ 資料修正指示 (45)	35
e 日次レビュー	E RI-PJ マニュアル作成 (30)	45
f	F A-PJ プレゼンタ作成→送付 (45)	55
g	G B-PJ 打ち合わせ資料準備 (15)	25
h	H	
i	合計 2:45	

## ■ 結果と改善策

予定よりも少し早く終わった。慣れとモチベーションのおかげで、ほぼ完了。  
30通で28分... やはり1通1分必要。  
他の作業もあったので、時間を圧縮して終わらせた。  
見積の1.5倍かかっていた。次はさらに確保しよう。  
夕方の疲れた時に作った資料の、時間がかかった。  
データが重くて印刷に... というのはAMにやるべき!!  
時間がかかったけれど、他の作業は終わらなかったのでOK!!

## ■ その他のやったこと、できたこと

	実際	実績
・ IT-PJ: 他部署からの質疑に回答	45	質疑メールが届いたので、AM中に返信
・		
・		
・		

# ■時間の使い方

DATE: 20/1 XX XX (木)

副業 3:30 2ルマ 20 + 30 = 50  
 セミ資料 50 + 50 + 60 = 2:40  
 勉強 30 セミ音声 15 + 15 = 30  
 他I 20 WC 10  
 荷物片づけ 10

## ■今日の大きな出来事は？

今期目玉のプロジェクトでいいプレゼンができた。  
 →これは取れるに違いない!!

## ■今日やったことで誇れること／自分を褒めたいことは？

( ) かりプレゼンできたこと。  
 その準備もたふりやったこと

## ■今日やったことで特筆すべきこと／未来を楽にする仕事は？

1ヶ月面ではプレゼン  
 プロジェクトでは、セミナー資料の準備が進んだこと

## ■今日のKPWAS(Keep, Probrem, Why, Ajust, Stop)

K: プレゼン前には、たふり練習する  
 P: Sエに TEL するのを忘れてた!  
 W: プレゼンのことで頭がわはいて思い出せなかった  
 A: 簡単なことも、すぐにやることに決める  
 S: 外出までの、5分、10分を何もしないで過ごすこと。  
 →すぐに終わるタスクを処理する

## ■今日の学び／気づきは？

やっぱり、たふり練習すると  
 緊張せずに、用意したことも全部話せたな—  
 →忙しかたけど、時間を取って練習によかった。

## ■今日やったことで楽しかったことは？

夕食時、家族と楽しく話しながら過ごせたこと

## ■今日の出来事で感情的になったことはある？

プレゼン結果を〇〇部長に報告したけど  
 もうちょっとほめてくれともいいと思った...  
 →それがあたりまえと思われさうい。  
 期待しているといふことか?

## ■総括

目玉プロジェクトのプレゼンが終わった。  
 うまくいそうだし、かしはった甲斐があった。  
 これでほっと息がけ。週末のセミナーもかしはろう!!  
 家に帰るまで、楽しく過ごせし  
 セミナー準備もできた。いい1日だった—