

ワーク 19 アクションプランをつくる

これまでのワークで具体的にした目標達成のために、この3か月、何にどのように取り組むかを明確にしましょう。

この3か月で達成したいこと(→ワーク10, 18)

取り組むリソース・時間・場所・ペース(→ワーク13, 16)

 リソース	 時間	 場所	 どのくらいのペースで?
●●語のテキスト	朝起きてすぐ	自宅の机で	1週間で1課
趣味のSNSグループ	通勤時間	電車の中	1日7回、書き込みをチェックする&自分も書き込む
映画	夜、寝る前	リビングまたは映画館	週に1本

振り返り・軌道修正の時間

例：週末にお気に入りのカフェに行って、このノートを見直し、翌週の見直しをつける



続けるための工夫・注意点

例：小さいノートや携帯のメモ機能に、新しく知った言葉や使いそうなフレーズ、印象に残った言葉を書き出すようにする / 友達と朝活グループをつくって、お互いの進捗をシェアする



3か月頑張れた時のご褒美

例：家族とレストランで乾杯！ / ほしかった服を買う



目標やスケジュール、毎日行う行動(タスク)が決まったら、Part 2のスケジュール帳の「タスクカレンダー」を活用して、タスクを書き込み、できた日にチェックを入れましょう。例えば、「朝の電車で15分リスニング」「寝る前の10分は単語を覚える」などです。そして実行した日には印をつけます。学習以外のことで、実行したいことはタスクに加えるのがおすすめ!(自炊をする、寝る前にストレッチをするなど)