

ライフレビューシート(記入例)

年	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	
年齢	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
+ 人生の満足度																										
	<p>大学で志望校に合格できず落ち込んでしまい、良い学生生活のスタートを切れなかった</p> <p>学生時代の学習方法とサークル立ち上げ経験が仕事に活きて活躍する</p> <p>0→1のスキルが仕事でも役に立ち、夢のひとつであった独立のために会社を作る</p> <p>本業をしながら副業を軌道に乗せるために苦戦まさに修業の日々</p> <p>会社が無事に軌道に乗り、プライベートもうまくいっている</p>																									
人生の概要	高校受験	県立東高校入学		大学受験				ダイヤモンド入社 株式会社	広報に配属			広報部リーダー に昇進	サルティングに転職 株式会社サファイヤコン		経営企画室に配属			営業部リーダーに 配属	ムを立ち上げる 副業で株式会社コウチー			独立 自分の会社が軌道に乗り				
主な成果	志望校に合格		県大会準優勝 ラグビー部で			ビジネスサークル リーダーシップ					広告効果の150%向上			企画が成功する			年間MVPを取る リーダーに昇格し 育てていた社員が	採用され成功する アイデアが 社内活性化の							売上年商1億円達成	
身につけた能力	効率の良い勉強法		チームワーク		ビル ビジネスプラン作成スキ	リーダーシップ	人間関係調整力		ノウハウ マーケティング	コピーライティング	デザイン			能力 プロジェクト遂行		人材育成能力	組織活性化	セールス・交渉力	法務・税金の知識			経営判断力	会社経営ノウハウ			

自己分析シート(記入例)

人生トップ5の出来事					人生ワースト3の出来事		
①	②	③	④	⑤	①	②	③
大学時代にビジネスサークルを立ち上げ、人数を増やし、盛り上げることができたこと。 無事に次世代に引き継ぎもできた	新卒で入社した会社で広報として自分で学んだことを仕事に活かしたら結果を出せたこと。 広告の費用対効果が上がり会社の利益に貢献した	転職のあとに新しい環境でもすぐに順応して成果を上げることができたこと。 顧客にも成果を出してもらって社内外で信用を得ることができた。	本業で結果を出しつつ、自分の会社を軌道に乗せる事ができたこと。独立時の経験で自分の夢の一つでやりたいことを叶えることができたことは本当にかけがえのない成功体験だった。	会社の規模を大きくすることができたこと。 社会や顧客に大きく貢献できている意識があり、非常に充実している。 プライベートもうまくいっていて、全ては自分が意図して狙ったと思うと本当に自信に思える。	大学受験の失敗 志望校に合格できずに、大学時代も前半引きずってしまったこと。	本業と副業が忙しくどちらもなかなかうまく行かない期間が続いたこと。	独立時に働きすぎて健康を害してしまったこと。

	成功・強みの分析					失敗・弱みの分析		
	①	②	③	④	⑤	①	②	③
心	目標・目的を常に意識することができている	主体変容の精神を持って仕事に取り組むことができている	締切を設定して、ごほうびと罰を設定している	人に対して惜しみなくギブすることができて、頑張ることが出来る	人と約束することで確実に行動して結果につなげることが出来る	タスクが多すぎると気持ちが焦り仕事のクオリティが下がる	失敗すると引きずってしまうことがある	一つに集中して他が疎かになってしまっていることがある
技	読書や音声学習など学ぶ習慣がある	習慣の力を使うために、一つのことを決めて長く取り組むことが出来る	時間割を作成して、それ通りに動くようにして行動に迷う時間を減らしている	数字でKPIを設定し毎日、達成したかどうか確認と振り返りをしている	やることが多いときは、インパクトが大きい順に並べて取り組むようにしている	目標に対して行動を具体的にしないと行動できない	仕事をたくさん抱えている場合人に依頼するかどうかやって片付けようか考えないと結局すべてうまく行かない	時間に余裕があると思ってしまうと仕事に集中せずにダラダラ作業してしまう
体	脳の働きを良くするために食べる物は糖や脂肪を控えて吸収の良いものにして、眠くならないようにしている	睡眠時間は7時間はキープするようになっている	健康管理してくれる人がいるとパフォーマンスが急激に上がる	運動の習慣があり、自宅で自重トレーニングを週に3回とジムでフリーウェイトを週に1回行っている	断食を行って空腹の時間を長く取るようにしている	睡眠時間を削るとパフォーマンスが下がる	長期間の長時間労働は健康を害してしまい幸福度がかなり下がる	食事に気を使わないと途端にパフォーマンスが下がる
生活	休みの日こそスケジュールを設定して早寝早起きすると有意義に使うことができ幸福度が上がる	プライベートの時間も確保するとワークライフハーモニーを保つことができ、仕事も頑張ることが出来る	ストレス解消リストを作成するとダラダラせずにスムーズに息抜きすることが出来る	仕事と休む時間や場所を明確に分けている	自分の心に従ってやりたいことをすることがある。頭がさっぱりして仕事に集中できるようになる	部屋が散らかったり、掃除をしないと精神も荒んで、仕事にもプライベートにも影響が出る	何もしない日など例外を作ってしまうと感覚を取り戻すまでに時間がかかってしまう。 休みでも習慣にしていることをしないと後が大変	休みの予定も作らないと仕事のパフォーマンスが上がらない

自分の強みを活かす行動	自分の弱みをカバーする行動
<ul style="list-style-type: none"> 目標を意識できるように紙に書いて部屋や手帳に張っている タスクがあれば期限を設定してごほうびと罰を準備している 人と約束して自分を行動させるようにしている 毎日、学びの時間を作って習慣化させている 運動の時間を決めて効率よく時間を過ごせるようにしている 朝ごはんは食べずに、13時に食事をダイエットプレートを使い食べるようにしている 休みの日は人と約束してダラダラ過ごさないようにしている 	<ul style="list-style-type: none"> 掃除の時間を決めて毎日少しずつ行うようにしている そもそも家事を減らすように物を持たないようにしている 失敗は分析する時間を作り、次はどうやって成功させるか考えて成功のイメージを作り引きづらないようにしている 一つのこと集中しすぎないように、毎日次の日の予定を立てて休みや体のことも考える時間を作っている 0時〜7時で寝るようにして睡眠時間を確保している タスクを分散するために、効果が薄そうな仕事は切ってしまう、他依頼できることがないか確認する

自己分析シート

人生トップ5の出来事					人生ワースト3の出来事		
①	②	③	④	⑤	①	②	③

	成功・強みの分析					失敗・弱みの分析		
	①	②	③	④	⑤	①	②	③
心								
技								
体								
生活								

自分の強みを活かす行動	自分の弱みをカバーする行動