

ルーティンチェック表

所属	名前	目標	結果
		%	%

* Now:N Future: F

		N/F	行動	手に入れたい成果															目標	小計
奉仕活動	家庭																			
	職場・学校																			
ルーティン	1																			
	2																			
	3																			
	4																			
	5																			
日計																				

自動化されたルーティン

ルーティンチェック表

所属	名前	目標	結果
◎◎株式会社	大阪 太郎	90 %	%

* Now:N Future: F

	N/F	行動	手に入れたい成果	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13	9/14	目標	小計	
				火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月			
帰宅後随時		家庭	F	私は毎日帰宅後、玄関の靴を揃える	私以外の家族も靴を揃えてくれるようになり、玄関が常に美しい状態になることで、家族の疲れが癒やされる	○	○	○										10		
7:30		職場	F	私は毎日7:30に出勤後、社内の窓拭きを10分間行う	例外なく続けることで、自信が高まる。3人の部下が奉仕活動を始める。	×	○	○										14		
8:30		ルーティン 発生時間準に並べましょう	1	F	私は通勤電車ではスマホを触らず、日経新聞を読む	デジタルデトックスをすることで、活字から情報を読み解く力を身につける	○	×	○									10		
	2																			
9:00			3	F	私は毎日9時から10時までの時間帯でお客様の20本の営業電話をかける	9月30日までに預かり資産が10%アップする	○	○	○										10	
			4																	
24:15			5	N	私は就寝直前に、日誌を書く	1週間ごとの振り返りで次週の課題を1つ見つけ、重点課題とすることで、1ヶ月で最高4つの課題をクリアする	○	○	○											
日計					20	19	22													

自動化されたルーティン

- (1) 挨拶は人よりも早く、元気よくする
- (2) 風呂上がりに資格取得の学習を20分間する
- (3) 弁当箱は自分で洗ってから妻にお礼を言って渡す