

自分と向き合い、モチベーションもアップ 働き女子の 正しい日記のつけ方&書き方

毎日の振り返りに役立つ日記の書き方を一工夫するだけで、モチベーションが変わってくる！
既に日記をつけている人もつけていない人も早速チャレンジ！

日記に書くべきことはこれ！

● 今日できたこと

- 例)
● 与えられた仕事を
時間内にすることができた
● 朝に家の片づけと掃除ができた

ささいなことでもOK
達成したことを見つけよう

「定時で上がることができた」など仕事で達成したことや、「決めた時間に起きることができた」「お弁当を作ることができた」など私生活で達成できたことも、“できたこと”にカウントしよう

● 人の役に立ったこと

- 例)
● 同僚にエクセルの
使い方を教えた
● マニュアルを作ったら喜ばれた

自分以外の誰かに
感謝されたことを書く

人から「ありがとう」「助かりました」と言われたことを書き出してみよう。「資料探しを手伝った、電車で席を譲ったなど、小さいことでもいい。誰かの助けになったということが自信になります」

● 今日できなかったこと

- 例)
● 経費の精算が終わらなかった
● 苦手な職場の人と
コミュニケーションが取れなかった

できなかったことも
正直に書き出そう

できたことに対して、できなかったこともきちんと認識することが大切。なぜできなかったのか、原因も振り返って考えよう。「人間関係などの悩みは、どうしてその人が苦手なのかということを考えてみて」

● 今日の反省 & 今後の目標

- 例)
● 教えるべきことを丁寧に教えたことで
仕事が分担できて、楽になった
● 仕事に優先順位をつけて計画的にこなす

短期的に達成できる
目標を立てよう

上の3項目を記入し、読み返したあと反省を書き、さらに明日から1週間、1カ月など短期的な目標を立てて書き込もう。「成功体験を少しずつ積み重ねることで自信がつき、本当にやるべきことが見えてきます」

簡単に書きたいなら、
「今日できたこと」「人の役に立ったこと」
だけでOK!

毎日忙しくて、上の4つすべてを書く時間がないという人は、「できたこと」「役に立ったこと」の2つを手帳などに書き留めるクセをつけよう。毎日書き続けることで、書く習慣も身に付いていくはず

日記を書くことで
充実感が得られるワケ

日記をつけて自分を見返し 客観的に評価できる

客観的に自分を知ることで、普段は見えていない自分の一面が見えてくる。「仕事に対する意識や生活のモチベーションが上がらずに悩んでいる人は理想と現実とのギャップが大きく、自信がない状態。どんな小さなことでもできたと認めてあげることも大切です」

日々の振り返りで、できる こと・できないことが明確に

日記をつけていくと、だんだんと自分が「できること」「できないこと」が具体的に分かるようになる。「日記を読み返してみて、自分ができていることは得意なことだと認めてあげましょう。できないことは、できないと認めることで、本当に何をすればいいのか見えてきます」

実現可能な目標で 自信がつき、毎日が充実

日記の終わりには、今日の反省と、明日どうしたいかという具体的な目標を書こう。「できれば高い理想ではなく、できること・できないことを省みて、実現可能な目標を立ててみましょう。少しずつ達成した経験を重ねていくことで、モチベーションもアップします」

充実感アップ!
モチベーションも
アップ!

小さな成功体験から
日々の生活が変わっていく

その日にあった出来事や感じたことを毎日書くのが日記。キャリアデザインスクール「我究館」で指導を行う八木橋育子さんは、「日記は価値観の見直しに役立ちます。仕事の行き詰まり感や心のモヤモヤを抱えている人におすすすめしたい」と話す。普段から自分は「こうだ」と無意識に決めつけているため、本来の自分の姿が見えにくくなっている人が多いという。こうした凝り固まった価値観は、人間関係のトラブルや、モチベーションを下げる一因になる。

そこで日記にはまず、今日できたこと、人の役に立ったことを書き出してみよう。できなかったことも書き出し、反省点や改善点を考えて書き出す。すると、自分にできること、できないことが客観的に把握できるようになる。また、過去に書いた日記を読み返し、自身の変化を実感することで自信もつく。

「毎日続けることで、自分では気づかなかった得意なことを発見するなど自分の新たな一面に気づき、価値観を見直すことができます」



教えてくれたのは…
我究館 コーチ
八木橋
育子さん

駒澤大学法学部卒。リクルートでの広告提案営業を経て、女性の就職に特化した人材派遣会社に転職。自身のキャリアを見つめ直すため、我究館に通い始める。11年春にコーチに就任。女性の就職・転職におけるマーケットにも詳しい