

# モチベーション管理シート

月 日 - 月 日

チャレンジ内容

	評価	原因分析	改善方法 (A評価の場合不要)
月曜			
火曜			
水曜			
木曜			
金曜			
土曜			
日曜			

## 三段階評価

- A : 自ら進んで実行できた
- B : 努力が必要だったが実行できた
- C : 行動に移すことができなかった

## A : 原因分析

- a1 : 行動のハードルが低かったから
- a2 : 行動の必要性とメリットを感じていたから
- a3 : タイミングが良かったから

## B&C : 原因分析

- bc1 : 達成がイメージできず気が遠かったから
- bc2 : 行動に魅力を感じなかったから
- bc3 : 時間が足りなかったから

## B&C : 改善方法

- bc1 : タスクを分解し行動のハードルを低くする
- bc2 : 必要性とメリットについて再確認する
- bc3 : 生活リズムの中に組み込むように工夫する

気づきのメモ