

★★★★

---

奥村政治のメールマガジン

第 35 号:2022 年 6 月 7 日発行

<https://www.1project-support.com>

---

★★★★

日誌

---

おはようございます。おくむらです！  
6 月になりました。年々時間経過が  
加速しているような気がします(笑)。

今日のお題は「日誌」です。  
2018 年 7 月から付け始めていますので、  
ほぼ 4 年継続しています。

使っているのはコクヨのキャンパス  
ノートで、スペックは 6mm×35 行、  
40 枚、5 冊パックになります。

このノートの見開き 2 ページを 1 日分  
として書いています。ここに日付、  
曜日、天気、最高最低気温、行動記録、  
ワーク、ルーティン、朝昼晩の食事、  
フリースペースといった項目を取って  
ペンを走らせています。

項目は新設・廃止がありますので、  
昔の日誌と今日の日誌は大きく変わって  
いますね。

ワークは文字通り、仕事の内容で、ルーティンは主に  
勉強している内容になります。フリースペースはちょっとした  
アイデア、備忘録としてのメモ書き、感情的な出来事があれば、  
ここに書いて発散させています(笑)。

日誌の効用は人によって様々です。僕の場合は習慣形成に役立っています。特に勉強している内容がどこまで進捗したかについて、毎日確認できますので、モチベーション向上に繋がっています。

それと、パソコンの外付けハードディスクのような役割も担っています。インパクトのある大きな出来事は、フリースペースに書いていますので、読み返すと、その時の記憶が蘇ります。

エバーノート等、WEB サービスで日記や日誌が作れますが、やっぱり普通のノートにまさるモノはありません。

ペンを使って文字を書くことは、脳科学的に良いらしいです。それを狙っているわけではありませんが(笑)。

唯一の悩みは書き終えたノート。現在、35冊のノートがあります。これからどんどん増えていきますので、保管をどうするかを考え中です(苦笑)。

=====  
オクムラ経営  
コンサルティングオフィス  
メルマガ編集部  
発行人: 中小企業診断士 奥村政治

〒571-0047  
門真市栄町 6-9 門真プラザ 610 号  
TEL: 06-6991-9627  
メール: info@1project-support.com  
<https://www.1project-support.com>  
=====