



## 効果的な使い方

キャリアグラムジャーナルは朝と夜に自分と向き合うことで  
自分が自分の応援団となり自己成長を促すことを目的とします。



### Set up

どんな自分でどんな一日にしたいのか？セットアップしましょう！  
9つのキャラたちは、あなたのエネルギーを引き出す役割を担っています。  
どれかひとつ・もしくは複数のキャラを選択し、キャラからの応援  
メッセージを書き込んでみてください。

各キャラが司るエネルギーは以下の通りです。



あなたの中の  
騎士が持つ  
エネルギー

きちんとしたい日  
真面目にやりたい日  
手を抜かずやりたい日  
に応援してくれるキャラ



あなたの中の  
神様が持つ  
エネルギー

やさしくしたい日  
愛を与えたい日  
女性らしくいたい日  
に応援してくれるキャラ



あなたの中の  
探検家が持つ  
エネルギー

モチベを上げたい日  
夢に向かって進みたい日  
効率よく取り組みたい日  
に応援してくれるキャラ



あなたの中の  
魔法使いが持つ  
エネルギー

自分らしくいたい日  
自己表現したい日  
センスを発揮したい日  
に応援してくれるキャラ



あなたの中の  
博士が持つ  
エネルギー

冷静でいたい日  
集中して勉強したい日  
ひとりでいたい日  
に応援してくれるキャラ



あなたの中の  
探偵が持つ  
エネルギー

安心を感じたい日  
丁寧な暮らしをしたい日  
チームワークを育みたい日  
に応援してくれるキャラ



あなたの中の  
妖精が持つ  
エネルギー

ポジティブでいたい日  
思いきり楽しみたい日  
新しいことをしたい日  
に応援してくれるキャラ



あなたの中の  
王様が持つ  
エネルギー

力強い日  
自信を持ちたい日  
負けられない戦いの日  
に応援してくれるキャラ



あなたの中の  
僧侶が持つ  
エネルギー

休息したい日  
癒されたい日  
心や精神に目を向けたい日  
に応援してくれるキャラ





## Goal設定

今日どんな自分で在りたいのか？どんな日にしたいのか？をセットアップすることで、そのために具体的に何をすべきなのか？という行動面のゴールが見えてきますので書き出しましょう。

たくさん書かずとも「まずはこれだけ」という最低限のゴールだけでももちろん大丈夫！無理なく行きましょう。



## Set upとGoal設定を大切に1日を過ごします



## Feedback & Update

1日の終わりに、もう一度ジャーナルを開きましょう。

実際に1日を過ごしてみて、セットアップした一日をどう過ごしたのか？今日できたこと・できなかったこと等の振り返りを行います。

できたことは自分を大いに褒め、できなかったことは、なぜできなかったのか考えてみましょう。今の自分にとって不要なものだった可能性もあります。その時は自分を責めず、取り組もうとした自分にねぎらいの言葉をかけてあげましょう。

振り返りをもって、明日以降、アップデートしていきたいことがあれば合わせて書いておくのも良いでしょう。

今日と明日は繋がっています。今日の夜は、明日の朝にむけた幕間劇なのです。明日の始まりを自分らしくスタートする為に、明日の自分へメッセージを残すつもりで書き込んでみてください。

## How to use?

記入例はこちらにも掲載しておりますのでチェックしてみてくださいね！自分らしい使い方を見つけてみてください。

また、あなたの使い方もぜひ教えてください！

ハッシュタグ **#キャリアグラムジャーナル** とつけてSNS投稿にて教えていただけますと嬉しいです。



Date.

### 【 Set up 】

今日のあなたはどんな感じ？どう在りたい？

どんな一日にしたい？

自分からのエールを受け取ろう



### 【 Goal 設定 】

今日 具体的にやりたいこと・やるべきことは？

### 【 Feedback & Update 】

今日の振り返りと 明日に向けて