



私のトリセツノート

我孫子市オンライン男女共同参画連続講座

“私らしく”の
その先へ



主催：我孫子市
協力：あびこ市民活動ステーション
あびじょカフェ

自分観察メモ

Date: _____

Topic: _____

できごと

その時の自分の状態や感情や行動

気づきメモ

自分観察メモ

Date: _____

Topic: _____

できごと

その時の自分の状態や感情や行動

気づきメモ

自分観察メモ

Date: _____

Topic: _____

できごと

その時の自分の状態や感情や行動

気づきメモ

自分観察メモ

Date: _____

Topic: _____

できごと

その時の自分の状態や感情や行動

Blank area for writing the event (できごと).

Grid area for writing the state, feelings, and actions (その時の自分の状態や感情や行動).

気づきメモ

Horizontal lines for writing the realization (気づきメモ).

自分観察メモ

Date: _____

Topic: _____

できごと

その時の自分の状態や感情や行動

気づきメモ

自分観察メモ

Date: _____

Topic: _____

できごと

その時の自分の状態や感情や行動

気づきメモ

自分観察メモ

Date: _____

Topic: _____

できごと

その時の自分の状態や感情や行動

Blank area for writing the event (できごと).

Grid area for writing the state, feelings, and actions (その時の自分の状態や感情や行動).

気づきメモ

Horizontal lines for writing the realization (気づきメモ).

自分観察メモ

Date: _____

Topic: _____

できごと

その時の自分の状態や感情や行動

Blank area for writing the event (できごと).

Grid area for writing the state, feelings, and actions (その時の自分の状態や感情や行動).

気づきメモ

Horizontal lines for writing the realization (気づきメモ).



自分のトリセツ

これまでの記録を分析して、自分の〇〇する方法（トリセツ）を作ってみましょう。

年 月 日 ~ 年 月 日の記録より

自分のリズムを保つ方法

Grid for notes on maintaining one's rhythm.

自分のパフォーマンス（集中力）を上げる方法

Grid for notes on improving performance (concentration).

心のデトックス方法（落ち込んだ時にニュートラルに戻る方法）

Grid for notes on mental detoxification methods.





<トリセツづくりのヒント>

- 動・静に分けてみる。
- 毎日行うことと、毎週行うことに分けてみる。
- 他の問いの切り口も探してみる。

Date: _____

自分の

方法

Grid area for writing the method.

自分のポリシー／判断基準／許容範囲

Grid area for writing the policy/criteria/allowable range.

自分へのメッセージ

Grid area for writing the message to oneself.



“私らしく”のその先へ

私たちは 誰かのコピーには なれない

ロールモデルに自分を合わせるのではなく
自分の中にある声に気づき、自分で選ぶ、
自分だけの生き方を一緒に考えませんか。

誰の真似でもなく、役割でもない、
世間にあふれる“自分らしく”の言葉の
その先を見つけるための学び場です。

我孫子市オンライン男女共同参画連続講座テーマから

私のトリセツノート

発行 2021年3月
監修 高橋 明希
発行者 我孫子市秘書広報課男女共同参画室
270-1192 千葉県我孫子市我孫子1858
TEL：04-7185-1752
印刷 有限会社ティアーアンドエム



我孫子市男女共同参画室
Facebookページ ▶

