

・今回は私からのテーマリクエスト(年単位のふり返り)から展開された勉強会として話を聞くことが出来ました。

10プロの目標設定部の活動の中で、10日毎や1ヶ月毎のふり返りは習慣化してきましたが、四半期そして年とふり返る日数が増えてくると、ふり返りの精度がガクッと落ちる感覚がありました。

最初に、ふり返りについて、意図を持ってやったことでないと次につながるふり返りが出来ないと言う視点を教えて頂きました。

---ここから続き---

ふり返りというと、カレンダーを遡るように思いを巡らせる「回想」パターンで満足してしまいがちです。

ですが、目標設定の視点では、意図を持って設定した目標に対して、成功した場合でも何故出来たのかという観点で掘り下げることが大事と聞き、これは抜け落ちがちだと思いました。

更に、ふり返る時に自分がお金と時間をどの程度掛けたのかという観点が必要というのは完全に抜け落ちていました。

年間目標のテーマに出来る限り時間を投下できるように生活しようとは思っていたのですが、お金をどこに掛けたのかという点は意識しておりませんでした。

この勉強会を終えてから、年間目標から細分化した項目毎にお金は掛けていたのかという観点で見直し、その観点で2023年はどこに時間を掛けて、どこにお金を掛けるといったバランスを考えられたと思います。

陽子さんから伝えられた「1日1時間は(陽子さんの講座を受ける時間以外に)自己研鑽の時間を取る」という言葉(普段の10プロでは言いたくても言えていないメッセージ?)は自分の予定を組む時にかなり意識していないといけないだろうなと再認識しました。

最後に、年間の振り返りを行う際には1年のアップダウンを丁寧に追いかけるという視点も新鮮でした。この時期にじっくり振り返りを行う機会を強制的にでも取れたことがとても良かったと思います。ありがとうございました。

(A.S 40代女性 北海道)