開始日を選ぶ30・60・90日の自己成長計画

日付: 2026-10-25

暦の四半期は三つの暦月です。一方、90日計画は自分で選んだ日に始めます。下の30・60・90日の確認は独自の構成で、変身の約束ではありません。出発点と技能一つを記録し、証拠と助言を選びます。

学生の例では、学習者は表計算をまねて書けますが、自力で説明できません。架空データで練習し、同意した指導者に説明を確認してもらいます。年間の読書方針には未知のジャンルを読む、選んだ主題を理解する、専門書を小さな課題に使うことなどがあります。意味のある方向を一つ選び、四半期ごとに見直し、万人共通の冊数より負担を調整します。

空欄に自分の例を書いてください。

確認時点	練習・成果	証拠と判断
30日目	数式一つを理解し、練習計算を二つ行う	式を説明し、残る誤りを記録
60日目	架空データの小さな表へ適用	合計を確かめ、助言を得る
90日目	見本なしで新しい例を完成	出発点と比較し、次の学習課題を選ぶ
自分の出発点・日付		

出典

- Australian National University - Time management
- APA - continuing education and professional development