ワークシート · Student Wyckoff · 私の一日

達成日記には根拠を残す

公開日: 2026-10-25

達成は大きな勝利だけではありません。例題を終える、必要な時に質問する、一回休んだ後に戻ることも含みます。行動と結果の印を書きます。子どもなら短い文や絵でもよく、他人の順位ではなく自分の前の一歩と比較します。

名前 / プロジェクト: _____

空欄に自分の例を書いてください。

日付	行動	観察した結果	学んだこと	次の一歩
例：月曜	二問を一人で解いた	両方の解答を確認した	二問目の不要な操作に気づいた	別の例題を試す

出典

- The Open University - Reflective learning
  https://help.open.ac.uk/strategic-study-techniques/reflective-learning
- UC Berkeley Greater Good in Action - Gratitude Journal
  https://ggia.berkeley.edu/practice/gratitude_journal
- APA Dictionary of Psychology - Self-reflection
  https://dictionary.apa.org/self-reflection

- The Open University - What is reflection?
  https://www.open.edu/openlearn/education-development/learning-how-learn/content-section-9.2
- И. Н. Семенов, К. С. Серегин - Рефлексивность личности и мышления субъекта, НИУ ВШЭ
  https://publications.hse.ru/chapters/751517696

Student Wyckoff · https://studentwyckoffshop.app/ja/blog/2026-10-25/reflection-and-personal-journal#achievement-diary