

▶ 3ヶ月行動計画表 1-3月

	年間目標	3ヶ月目標	目標達成の胆
家族	①家計の見直し・整え 忍の給与だけで黒字で生活できるようにする	①家計簿の習慣化：週1回～ ②まず1月ちゃんと書く ③3ヶ月分書く	・家計簿：手書き家計簿（参考：づんさん） ※書きながら自分のやりやすく改良・修正する 【ルーティーン行動】 ・家計簿記入：週1回～ ※レシートを溜め過ぎない
	②家族のお祝い事や行事の実施	【行事予定】を決め、お祝いする ①（碧）BD：1/16 ②（柚）お宮参り：生後30日目 1/18 ③（碧・柚）初節句：3/3	・忍に休みの予定を確認し、予定をブロックする ・ひな人形購入→予算10万円以内 ・（あゆみ・柚）1ヶ月健診後におでかけ ・（柚）100日目：3/28 お食い初め日程確定、準備
パ ー シ ョ ン ス	③4月末までに、日商簿記2級合格 ただし、合格だけのための勉強をしない	①1月：日商3級復習 ②2月：2級勉強開始 ③□：「世界一楽しい決算書の読み方」 を読み・読書メモ記入	・1日最低1～2h勉強 ・【3級復習】教科書の基本問題・仕訳117を正解率100%にする ・【2級】教科書+問題集演習：最低4周 ・Youtube：たぬ吉さんの動画を活用→3級・2級工業簿記 ・テキスト内の分からない用語は抑える
	④中小企業診断士試験 2025年受験に向けて勉強 2024年12月末までに4科目60点	①情報収集 ・合格者のSNSをチェックし、 勉強の仕方・テキストの検討する ・私のコンサル像の具体化のヒント探し	・4月の簿記試験後から、 中小企業診断士試験の勉強のスタートダッシュを決める （日商簿記2級合格必須！）
	⑤読書年間20冊以上読み、学びを血肉にする 『読書メモ』20冊分作成する	①読書メモ：3ヶ月で9冊（1ヶ月：3冊） ②「7つの習慣」読む ③「読みたい本リスト」リフィル作成 ④「読彙リスト」リフィル作成	・「読みたい本リスト」リフィル作成 ・「読彙リスト」リフィル作成 ・MTCイベント：読書会に参加
	⑥4月にSNS配信をはじめ	①Xのアカウント作成 ②自己分析・・・ 自分年表の深堀り ③SNS配信ツールについて調べる	・Xアカウント作成し、情報収集する ・各SNSツールの特徴を知る ・自分の強みを知る → 人生理念（役割・価値観・ビジョン）・自分年表の深堀り
自 分 自 身	⑦産後ダイエット成功* 2024年末までに、体重■■■kg	①1月：からだを休める 2月：トレーニング開始 ②Yama-SAP、Asa-SAPに参加・挨拶 ③3月末までに65kg	・抱っこ紐購入後、碧の保育園送迎は徒歩・散歩 【ルーティーン行動】 ・帰省後から、養生ダイエット：ケの日 週4回～ ・体重測定 毎日 ・筋トレ：ながらトレーニング 毎日
	⑧アーユルヴェーダや ヨガ・東洋医学的食事のことを学び 自身の生活に取り入れる、ドーシャを知る — 第一人者の短期のオンライン講座に1回以上参加する	①福田真理さんのオンラインサロンに入会 ②アカリさんの書籍の「朝の習慣」実施	・オンラインサロンでアーユルヴェーダの第一人者の方の情報に触れる ・オンラインサロンが自分に合うもの、有益なものが見極める（まず、3ヶ月） 【ルーティーン行動】 舌磨き・白湯・鼻うがい・オイルうがい・ヨガ（太陽礼拝）・瞑想
	⑨MTC・手帳コーチでの学びを血肉し、深める — 人生理念の大枠を完成させる — MPポイントでパーカーとステッカーをゲット(1200MP) — オンラインを含むイベントに1月を除き月2回以上参加 — 手帳コーチ東京会場の講座に1回以上参加する	①3月末までに300MP ②3月の手帳コーチ東京会場で参加する ③1月末までに 自分年表 を中山先生に添削提出	・手帳コーチ参加のため、お母さんと忍に事前に相談・根回しする ・1月末までに中山先生に自分年表を添削提出のため、 自分年表の深堀り ・Facebookで、初めてのTCチャレンジ投稿 【ルーティーン行動】 手帳タイム及び手帳タイムの投稿

1月				2月				3月				
1/1週	1/8週	1/15週	1/22週	1/29週	2/5週	2/12週	2/19週	2/26週	3/4週	3/11週	3/18週	3/25週
	月間リフィル印刷				1月振り返り				2月振り返り			
	忍に予定等の相談		実家で碧BD祝い		ひな人形購入予定		義父：一周忌				おいしい初め準備	
	3級復習		2級テキスト購入	2級工業簿記		試験申込		2級商業簿記				過去問演習
メモ本読書会 1/11 13時	読書メモ：2		「7つの習慣」読み合わせ勉強会 1/24 20時	読書メモ：1	メモ本読書会 2/8 13時	読書メモ：1	読書メモ：1	「7つの習慣」読み合わせ勉強会 2/28 20時	読書メモ：1	メモ本読書会 3/14 13時	読書メモ：1	「7つの習慣」読み合わせ勉強会 3/27 20時
	メのアカウント作成				配信ツールの検討・情報収集			読書メモ：1				
			1/24 1ヶ月健診後 トレーニング・散歩開始	Yama-SAP Asa-SAP に参加・挨拶								
				オンラインサロン入会								
ICチャレンジ初投稿		手帳コーチ (ZOOM)				手帳コーチ (ZOOM)					手帳コーチ (東京会場)	
スマホスタンド購入		自分年表中山先生に添削提出				東北支部手帳シェア会						