

## 2022年を振り返る9つの質問

質問1	今年一番上手く行ったことは何ですか？
質問2	楽しかった思い出は何ですか？
質問3	これからも続けたいことは何ですか？
質問4	上手くいかなかったことから学んだことは何ですか？
質問5	来年やめたいことは何ですか？
質問6	今年一番の大きな変化は何ですか？
質問7	感謝していることは何ですか？
質問8	もっと時間を使いたかったことはなんですか？
質問9	来年は変えたいことは何ですか？







資格を取得する	キャリアプランを明確にする	仕事に一生懸命に取り組む	趣味の時間を確保する	新しい趣味を見つける	本を読む	スキンケアに力を入れる	ファッションに力を入れる	定期的に運動をする
改善点を探す	仕事を充実させる	楽しめるポイントを探す	プライベートの予定を先に入れる	プライベートを充実させる	ノー残業デイを作る	ホワイトニングをする	自分磨き(外見)	パーソナルカラー診断を受ける
やりたいことを上司に伝える	転職を考える	目標を設定する	家族との時間を作る	やりたいところをリストアップする	習い事を始める	お酒を飲みすぎない	規則正しい生活をする	食事に気をかける
不要な人間関係はリセットする	趣味友達を見つける	人からの評価を気にしすぎない	仕事を充実させる	プライベートを充実させる	自分磨き(外見)	料理上手になる	デジタルデトックスをする	人の悪口を言わない
挨拶をする	人間関係を充実させる	人の意見を尊重する	人間関係を充実させる	<b>2023年を充実させる</b>	自分磨き(内面)	本を読む	自分磨き(内面)	素直になる
自分から友好的な態度を示す	素直に謝る	感謝の気持ちを伝える	健康を意識する	時間を有効活用する	お金に関する意識を高める	時間の使い方を直す	断捨離する	感謝の気持ちを伝える
定期的に運動する	摂取カロリーを記録する	毎日体重を計測する	Todoリストでタスク管理する	スキマ時間にやることを事前に整理する	作業の効率化テクニックを学ぶ	毎月3万円貯金する	積立NISAを理解して、投資を始める	ふるさと納税で上限額ギリギリまで納税する
不足しがちな栄養素のサプリを摂取する	健康を意識する	定期的に歯医者に行く	生活のリズムを作る	時間を有効活用する	朝の時間を有効活用する	マネーフォワードで全ての出費を管理する	お金に関する意識を高める	毎週末に不要なものをメルカリに出品する
過度な飲酒、喫煙を控える	野菜を意識的にとる	規則正しい生活をする	アイビーリーメソッドを活用する	やらないことを決める	ポモドーロテクニックを活用する	副業で月5万稼ぐ	マネーフォワードから不要な出費を整理する	スマホを格安SIMに乗り換える

ポモドーロ テクニック を活用する	PCの ショートカット キーを活用する	アイビーリー メソッドを 活用する	オンライン 英会話を 受講する	TOEICを 受講する	海外ドラマ、 海外映画を 定期的に見る	月に2冊 本を読む	新しく学んだ ことをメモに 残す	毎日勉強する 時間を設ける
Google Chrome の拡張機能で 作業を効率化 する	仕事を効率化 する	デザイン について学ぶ	意味を知らない 単語をリストで 管理して覚える	英語力を 身につける	Youtube, Netflix等を 日英同時字幕 で視聴する	興味のある分野 のYoutube チャンネルを 登録する	新しい知識を 身につける	分からないこと を調べる習慣 をつける
定期的に反省 する習慣を 身につける	期限と アウトプットを イメージする	効率化ツールを 積極的に 導入する	1日1記事 英文の記事を 読む	スキマ時間で 英語学習アプリ を使う	英語に触れる 機会を増やす	学んだことを 定期的に復習 する	勉強会や セミナーに参加 する	学んだ知識を すぐに実践する
小さな親切を 心がける	困っている人を 助ける	勉強会や セミナーに参加 する	仕事効率化 テクニックを 身につける	英語力を 身につける	新しい知識を 身につける	人の話に 耳を傾ける	コミュニ ケーションに 関する書籍 を読む	相手の考えを 肯定する意識を 常に持つ
興味のある会合 に積極的に 参加する	人脈を広げる	習い事を始める	人脈を広げる	社会人として 成長する	コミュニ ケーション 能力を上げる	挨拶を徹底する	コミュニ ケーション 能力を上げる	感謝の気持ちを 伝える
社会人サークル に参加する	社内イベントに 積極的に 参加する	今ある人脈を 大切にする	健康を意識する	時間を 有効活用する	お金に関する 意識を高める	非言語コミュニ ケーション を意識する	相手の名前を 呼ぶ	人と話す機会を 増やす
週に3回 ジムに行く	摂取カロリー を記録する	毎日体重を 計測する	Todoリストで タスク管理する	スキマ時間に やることを 事前に整理する	作業の効率化 への投資を 積極的に行う	マネー フォワードで 収入、支出を 管理する	投資を勉強する	ふるさと納税 を活用する
不足しがち な栄養素の サプリを摂取 する	健康を意識する	定期的に歯医 者に行く	生活のリズムを 作る	時間を 有効活用する	朝の時間を 有効活用する	税金を勉強する	お金に関する 意識を高める	メルカリを 管理する
過度な飲酒、 喫煙を控える	野菜を意識的 にとる	早寝早起きで 睡眠時間を 7時間確保する	アイビーリー メソッドを 活用する	やらないことを 決める	ポモドーロ テクニック を活用する	副業を始める	不要な出費を 見直す	固定費を見直す