

Most Significant Moments Update

日付：

氏名：

- 記入のヒント：
- ・前回から今回までの期間で、最も重要だったことは何だったかに着目してUPDATEする。
 - ・「感情」にフォーカスする。「出来事」は短いワンセンテンスで。
 - ・「それは自分にとってなぜ重要なのか」を深掘りする。少し長くなっても良いので2~3度深掘りしてみる
 - ・全ての項目（特に、+と-の両方）を埋める必要はない。本当に重要なことだけでOK。

◆QOLダッシュボード（10点満点、5点が自分の平均）

体の健康：点 心の健康：点 お金の健康：点 人づきあいの健康：点

		感情(Feelings)		出来事(Situation)	重要性(Significance)
		思い浮かんだ感情を1単語で		最も重要出来事1つ	自分にとってなぜ重要だったのか深掘する
仕事	緊急度	+			
	重要度	-			
	緊急度	+			
	重要度	-			
個人	緊急度	+			
	重要度	-			

今後1~2ヶ月で気になることや楽しみなこと	
前回から今日まで、私の成功・達成・勝利などで皆と一緒に祝いたいことがあるとしたら	
自分への貴重なインプットのために、今日、皆にシェアできる大事な問題課題があるとしたら	

その他近況報告：

・
・