

学びの吸収メモ帳 テンプレート

このテンプレートは、日々の学びを振り返り、自分の言葉で整理・吸収するためのメモ帳形式です。毎日 5 分、自分と向き合う習慣をつけることで、学びの質と定着率を高めることができます。

今日の学びメモ

日付：_____

1. 今日の学びで一番心に残ったことは？

→ _____

2. その理由は？ どうしてそれが大事だと感じた？

→ _____

3. 明日につなげるとしたら、どう活かす？

→ _____

4. 友達や家族に話すなら、どんなふうに伝える？

→ _____

キーワードメモ

・ 今日出てきた言葉で、気になったものや覚えておきたい言葉：

→ _____

→ _____

自分にひと言メッセージ

→ よくがんばったね！／明日はこうしてみよう！など

→ _____



1 週間ふりかえりスペース

- ・ 1 週間の学びをふり返って、どんな成長があったかを書いてみよう：

→ _____

→ _____