

実践チェックリスト（保存版）



チェック項目	今週やる	完了日
モヤモヤの感情をノートに書き出した	☐	
“業務上必要な会話だけ”に削ぎ落とした	☐	
シールド 3 ステップを 1 回使った	☐	
相手の興味ネタに 1 フレーズ興味を示した	☐	
“我慢期限”をカレンダーに記入した	☐	
今日一つ“自分が伸ばせるスキル”を言語化	☐	