

50代獣医師の長い独り言NO. 2

オリジナル目標達成シート（日常メモ）

山本先生とワークショップ終了後電話でお話しをした所、私が日頃何気なくしている事がどうも目標達成シートになるようなので、その仕方を記します。

メモは3種類に分かれています。忘れないようにする何でもメモ

1. 出張から帰宅後見るメモ

出張前に書き、戻ったらすぐにしなければいけない事を忘れないように書いておきます。

2. 出張中に書くメモ

人にあつたときの返事、電話の返事、メールの返事など思いつくままにメモしておきます。ホテルや自宅ですぐに消去（仕事）に入ります。割合短時間で量をこなせます。こなします。

人に会う約束をする 電話をするなど 気づいたメモをする

3. 時間が多く取れるときに、調べ事や研究をするのに使います。

何時も気になっているが、時間が必要なもの。原稿もこの分類に入ります。

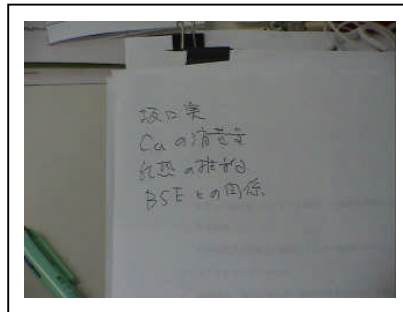
デーリイジャパン誌の原稿、ホームページの原稿などがこれになります。

出張中に書いたメモ

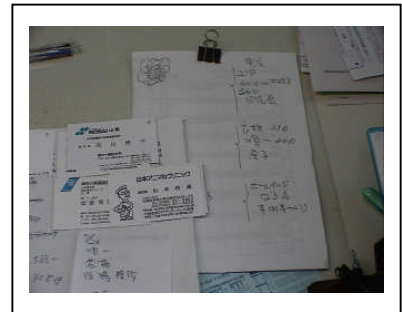
頂いた名刺の整理も当然必要



研究、原稿メモなど



出張前のメモ



一部ではあるが、この中には家庭の事もあります。

4. 釧路メモ

釧路へ出るときには、買い物内容、回る場所などをメモして出かけています。この頃物忘れがひどいので。

5. 予定メモ（日付入り）

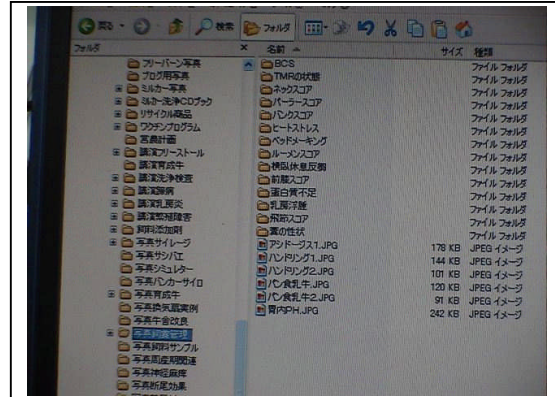
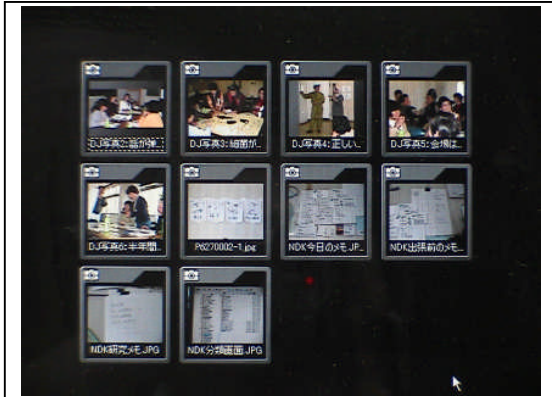
明日の行動予定メモで、1週間位先まで日付と相手先を書いています。

メモのチェックは朝行い、更に記録したりします。夕方はメモ内容が少なくなっているので、書き写したりして、整理します。保存はしません。ICレコーダーは使用せず、できるだけメモします。出張中はメモとPC内メモ（課題、研究、調べものなど）を利用します。

動画、写真の整理の仕方。

写真を撮った意味、撮った場所などで分類します。できるだけ同じ意味あいのものを同じフォルダーに入れます。

例 乳房炎-ディッピング ディッピングした後を取った写真フォルダー
飼槽-TMR TMRの良否 混合不良 選び食いなどの写真フォルダー



どないすんねん研究会のフォルダー内の写真

PC内の分類ツリー

農家毎フォルダー

出張から帰宅後、農家に報告書を送付します。その中に写真を貼り付け解説します。〇〇〇707報告などの名称を使い、農家毎のフォルダーに保存します。毎月行かない所は県別フォルダーの中に分類されています。

榎谷雅文フォルダー

文献のフォルダー 要約、会議メモなど文章の説明フォルダー

写真文献

分野毎にフォルダーに分類されています。各フォルダーの分量が多くなったら、更に下部のフォルダーを作り細分化します。セミナーなどの資料も文章のテキストにするか、画像で残します。

仕事が一区切り着いたら、必ずデスクトップへバックアップをします。同じフォルダー分類になっており、これ極めて重要な事です。

移動中の連想ゲーム

出張中の移動中は基本的には寝ているか、妄想の時間です。妄想を繰り返す事で解決策を考えます。これ連想ゲームですが、意外といけます。全てを酪農界、畜産会で解決しようとする発想が間違いのようです。同じ業界仲間は同じ発想しかしていないので、別の発想を考えます。

妄想例

Caについて考える。人の場合は？DHC？サプリメントの吸収率は？
人と牛は吸収率同じ？吸収の理論は同じ？DHCに問い合わせしてみるか？
骨粗鬆症 女に多い 牛の女は 骨密度測定計の理論は？牛に應用できないか？

実際に骨粗鬆症の診断している会社に電話をして聞いてみた事があります。人はかかとの骨が一番代謝が盛んである事が判り、その後の研究の膨大なデータより、骨粗鬆症の診断基準を作成したとの事でした。従って牛には利用できませんとの事でした。