

成功者のタイムマネジメント 23 のチェックリスト

- 朝にやらないことを決めているか？
- やることを全てスケジュールの中に入れてしているか？
- スケジュールに「バッファタイム（予備の時間）」を設けているか？
- その日の MIT（Most Important Task＝最も重要なタスク）を明確にしているか？
- メール対応する時間を明確に決めているか？
- 突発業務に対する対応ルールを決めているか？
- 自分の人生の優先順位を決めているか？
- 「4つのC（Cut：やめる、Convert：移管する・得意な人に任せる、Combine：結合する・分散した仕事をまとめて片づける、Create：まったく別の観点から考える）」で仕事を見直しているか？
- 十分な睡眠（6～8時間）を確保できているか？
- リフレッシュできる時間を確保しているか？
- 忙しくなる前に休暇の予定を立てているか？
- 「やめることリスト」を作っているか？
- 「TMC（テンプレート、マニュアル、チェックリスト）作り」に毎日5%の時間（25分）を投資しているか？
- 「5分で終わること」はすぐにその場で対応しているか？
- 1年後の目標、3ヶ月後の目標、1週間後の目標、今日の目標をプランニングしているか？
- 振り返り（1日、1週間、1ヶ月、1年）をする時間を確保しているか？
- 整理整頓を行い、必要な物や情報がすぐに取り出せる状態になっているか？
- 過剰品質（必要以上のことを良かれと思ってやること）で時間をムダにしているか？
- 自分の意思決定基準、行動指針となる「マイ憲法」を作成しているか？
- 常に仕事の断捨離（なくす、減らす、任せる）をしているか？
- ものごとを「90点ルール」（90点未満のものはやらないルール）で取捨選択しているか？
- 「全ての仕事をやる必要はない！」と自分に言い聞かせているか？
- 「ここまでやればOK」という合格ラインを決めているか？