

THINK



PLAN



時間の使い方

“見える化&改善”シート



EXCEL



MANAGE



行動するための時間を確保する3ステップ

- **ステップ1. 今の時間の使い方を“見える化”する** . . . P3~
⇒あなたが何に時間を使っているのか、明確にしていきます。
- **ステップ2. 改善できそうな時間をピックアップする** . . . P4~
⇒質問に答えて、改善できそうな時間を明確にします。
- **ステップ3. その時間を目標達成のための時間に差し替える** . . . P10~
⇒今やっていることを、減らすか、なくすか決めていきます。

ステップ1.見える化する

今の時間の使い方を
右のサンプルを参考に
記入してみてください。

時刻			
5:00			
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
0:00			
1:00			

時刻	家で仕事をする日	外で仕事をする日	休みの日
5:00	睡眠	睡眠	睡眠
6:00	↓	↓	↓
7:00	筋トレ、シャワー、朝食	筋トレ、シャワー、朝食	筋トレ、シャワー、朝食
8:00	自己投資の時間	仕事 (考える系)	掃除、洗濯
9:00	↓	↓	読書
10:00	仕事 (考える系)	↓	↓
11:00	↓	↓	オンライン講座受講
12:00	↓	昼食、休憩	↓
13:00	↓	準備、移動	↓
14:00	昼食、休憩	打ち合わせ	昼食、休憩
15:00	↓	↓	↓
16:00	仕事 (作業系)	カフェで仕事	映画を見る
17:00	↓	↓	↓
18:00	↓	↓	↓
19:00	夕食、休憩	移動	夕食、休憩
20:00	↓	夕食、休憩	↓
21:00	自由時間	↓	自由時間
22:00	↓	自由時間	↓
23:00	お風呂	お風呂	お風呂
0:00	就寝	就寝	就寝
1:00	↓	↓	↓

ステップ2.改善できそうな時間をピックアップする

Q. 時間の使い方を見える化した中で、「減らしたい」「なくしたい」と思った時間はないでしょうか？

Q. 時間の使い方を見える化した中で、「浪費」となっている時間はないでしょうか？

ステップ2.改善できそうな時間をピックアップする

**Q. 他の人に任せるのが面倒だから、
自分でやってしまっていることはないですか？**

**Q. 自分では良かれと思ってやっていることは
ないですか？**

ステップ2.改善できそうな時間をピックアップする

Q. 惰性でやり続けてしまっていることはないですか？

Q. マニュアルやテンプレートを作ることで、時間を削減できそうなものはないですか？

ステップ2.改善できそうな時間をピックアップする

Q. 必要以上にコミュニケーションコストをかけていることはないですか？

Q. 「過剰品質」になっているものはないですか？

ステップ2.改善できそうな時間をピックアップする

Q. 目的が明確でないものはないですか？

Q. コントロールできないことに多くの時間を費やしていることはないですか？

ステップ2.改善できそうな時間をピックアップする

**Q. 書籍や誰かに「●●した方が良い」と言われて、
成果が出てないのに続けていることはないですか？**

ステップ3. その時間を目標達成のための時間に差し替える

Q. 何の時間を減らす、もしくは、なくしますか？

Q. 時間を「減らす」場合、どのくらい減らしますか？

新たな時間の使い方を
右のサンプルを参考に
記入してみてください。

時刻			
5:00			
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
0:00			
1:00			

時刻	家で仕事をする日	外で仕事をする日	休みの日
5:00	睡眠	睡眠	睡眠
6:00	↓	↓	↓
7:00	筋トレ、シャワー、朝食	筋トレ、シャワー、朝食	筋トレ、シャワー、朝食
8:00	目標達成のためのタスクをやる	仕事(考える系)	掃除、洗濯
9:00	↓	↓	目標達成のためのタスクをやる
10:00	仕事(考える系)	↓	↓
11:00	↓	↓	オンライン講座受講
12:00	↓	昼食、休憩	↓
13:00	↓	準備、移動	↓
14:00	昼食、休憩	打ち合わせ	昼食、休憩
15:00	↓	↓	↓
16:00	仕事(作業系)	カフェで仕事	映画を見る
17:00	↓	↓	↓
18:00	↓	↓	↓
19:00	夕食、休憩	移動	夕食、休憩
20:00	↓	夕食、休憩	↓
21:00	自由時間	↓	自由時間
22:00	↓	自由時間	↓
23:00	お風呂	お風呂	お風呂
0:00	就寝	就寝	就寝
1:00	↓	↓	↓