

もっと時間を効率よく
使えるようになりたい人ための
タイムマネジメント
5 Daysチャレンジ
DAY3



成果をあげる3つの質問

参加の目的は？（中長期）

チャレンジのゴール？

現在の課題は？

チャレンジルール

ライブで参加してください

積極的にコメントやいいね！をください（1日の目標200！）

頭の中にある知識を一旦空っぽにして聞いてください

「それ、もう知ってる、わかってる」は学びや成長をストップさせます

課題をコンプリートしてください（翌ライブ講義の1時間前まで）

録音、録画はご遠慮ください

他社の批判はしないでください→応援へ

あなたが今回の5日間で
チャレンジするテーマは・・・

タイムマネジメント

時間を上手に使えるようになり

健康と自由な時間を手に入れて

たった一度の大切な人生の目的を達成する

全てコンプリートすると・・・

- ・ 期限に追われなくなる
- ・ 何にどれくらい時間がかかるのか予測できるようになる
 - ・ 頭が簡単に整理できる
 - ・ 優先順位が決められる
 - ・ 仕事の成果が出るようになる
- ・ 無駄な仕事に時間を費やすことがなくなる
 - ・ 心に余裕ができるので健康になる
- ・ 先延ばしが減りイライラ、モヤモヤしない

全てコンプリートすると・・・

朝チャレステッカーがもらえる！



皆さんの課題

先延ばし・優先順位・行動計画

振り返り

1日目：タイムマネジメントの重要性と「時間」の可視化

2日目：タスクの優先順位（大切なことそうではないことをわかる）

課題：動画（第2領域のやるべきことを先にスケジューリングすることの大切さ）

課題：領域別タスクの色分け

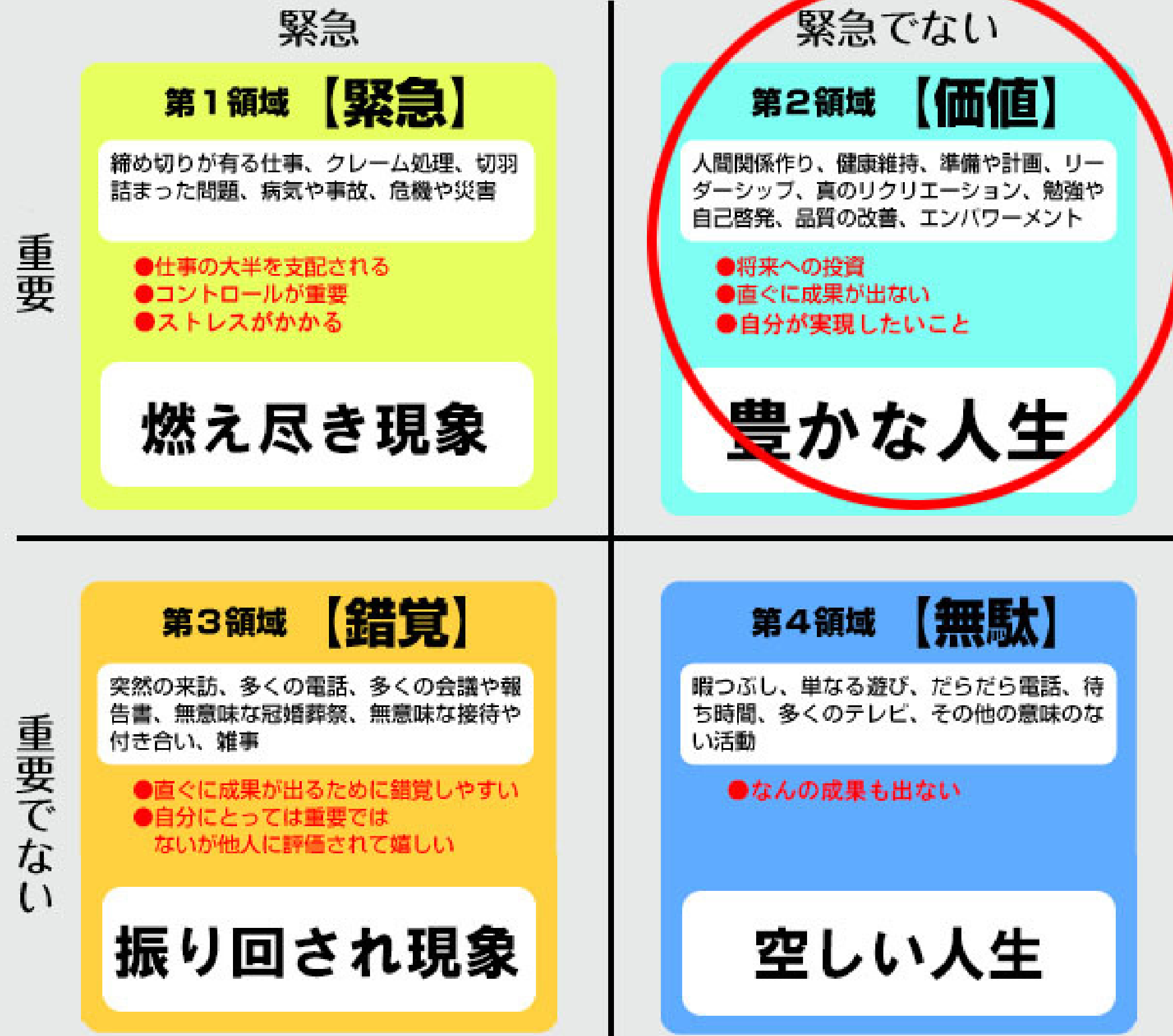


タイムマネジメント(時間の把握)

	／ 月	／ 火	／ 水	／ 木	／ 金	／ 土	／ 日	
4								4
5								5
6								6
7								7
8								8
9								9
10								10
11								11
12								12
1								1
2								2
3								3
4								4
5								5
6								6
7								7
8								8
9								9
10								10
11								11

タイムマネジメント
(時間の使い方の把握)
重要！！

時間管理のマトリックス



第一領域：黄緑
第二領域：水色
第三領域：黄色
第四領域：青

永井悦子

新しいメンバー・9時間前・

...

Day2

ワーク提出です。

よろしくお願いします！

動画感想

限られた時間の中で、本当に必要なものが何かを考えて最優先していかないと、必要のないことが邪魔をして、本当に必要な事を優先出来なくなると思いました。

砂が最初に沢山入っていると、大切な石を入れたくても入らないという映像を見て、イメージしやすくなりました。

今時間に限りがある事を実感しているので、第2領域の考え方が必要なことを実感しています。

とことん細分化していかないとすぐに砂で溢れてしまうので、こまめに視覚化しながら優先順位を考えてタイムマネジメントに挑戦します。

予定を立てても忘れていたりことや新たにやる事が増えますし、相手があることだと時間のコントロールが難しく、常に視覚化しないと砂で溢れてしまいます。

タイマーを使うと時間の大切さがよくわかりますね！今までも使っていましたが使うのは大きな事に取り組む時だけでした。

タイマーを使い、時間の余裕が心の余裕なんだなと思えました。

現在の悩み

やりたい事（期限付きのこと）が多いと、第1領域と第2領域の区別が付きにくいことと、時間配分を考えた時に、その日のうちにやるべき事が収まりきらないけど、やらなくてはいけない時という考え方をすれば良いのでしょうか。

あと、時間配分を考える時に、うまく考えられず時間がかかるので困っています。

タスクレディン					
年月週日	タスク名	準備期	実施時間	関係する人	優先順位
① 毎日	家事	?	日~土	無	1
② 不定期	加瀬	?	不定期	有	2
③ 不定期	パート	6~7h	不定期	有	3
④ 月1	アミ講義	1h	土	有	4
⑤ 週3	買い物	30分	不定期	無	5
⑥ 不定期	読書	30分 (電車の中)	不定期	無	7
7 不定期	加瀬	?	不定期	無	6
⑧ 不定期	YouTube作成	4h	不定期	無	7



奥迫陽子

🌟 新しいメンバー · 56分前 · 🌐

...

DAY2課題提出します

動画を視た感想。

この動画を企画した方は面白い方だと興味が沸きました。

動画に映っているアナウンサーが考えたのではないのだろうなと思いつつ・・・ナイスな発想で心の石が取れて軽くなりました！

これを視た人たちは考え方を改めますよ。絶対に。なんで今まで気が付かなかったのだろう、と。

もっとたくさんの方が見た方が良い動画です。どれだけの人が救われるでしょうか。きっと笑顔になれますよ。

これを見つけてしまう里美さんもすごいですね！リサーチ力大事ですね！

ありがとうございます！

気付きと学び

整理整頓は前から言われいしましたが、時間が無い、間に合わないを経験すると、まだ途中だからと言って、物を出しっぱなしにしてしまうのです、私は。そのものの上にまた途中の物を重ねて下の物が見えなくなります。立てて見えるようにした戸棚があるのに収納棚になっていたものでいらないものを移動させ入れるスペースを作りました。

隙間を作りたいです。そこで今何が必要で何がいらないのか、決断していく事になり「一日あればできる」と決めてする事なんですよね。

時間があると膨張する、の意味がとってもよくわかります。優先順位大事です。

仕組み化に努めます。限られた時間の中でする事の意味がわかりました。

時間が無いからできないのではなく、時間が無くてもできるのですね。

時間が無いが分岐点でそこをどう通過するかで人生が変わっていくのですね。

私はそう解釈しました。

タスクリスト (ルーティーン)

	年・月・週間 (単位)	タスク名	準備時間	曜日・時間	関わる人の有無	優先順位・備考
例	毎週	毎週金曜日	30分	第1月曜 15時	なし	毎週 アワー
1	毎週	毎週金曜日	60	毎週 15時	なし	2番目→価値提供へ
2	毎週	毎週金曜日	60	20日→25日迄	なし	3番目→ 20日迄行方不明? ゴールは? 課題
3	毎週	毎週金曜日	60	23~25日	なし	C 表紙 C
4	毎週	毎週金曜日	60	木曜	なし	C → 価値提供のゴールの1つ
5	毎週	毎週金曜日	15~40	4時中	あり・ない	A → 20日迄
6	毎週	毎週金曜日	40~120	2時、PM	あり・ない	A → 20日迄 20日迄 20日迄
7	毎週	毎週金曜日	40分以内	全	なし	A → 20日迄
8	毎週	毎週金曜日	25~30	毎週 9時	あり	1 → A
9	毎週	毎週金曜日	30分	毎週 10時	あり	D → 20日迄
10	毎週	毎週金曜日	30~40	毎週	なし	20 →
11	毎週	毎週金曜日	20~40	毎週	なし	20 →
12	毎週	毎週金曜日	40 20分以内	5~7時	なし	B → 20日迄 20日迄 20日迄
13	毎週	毎週金曜日	20~30分	5~7時	なし	A → 20日迄
14	毎週	毎週金曜日	10~15分	毎週	なし	B → A
15	毎週	毎週金曜日	30~40分	毎週	なし	D → A
16	毎週	毎週金曜日	20~30分	毎週 20時	なし	A → A
17	毎週	毎週金曜日	40~80分	20~23 23	あり	B → 20日迄 20日迄 20日迄
18	毎週	毎週金曜日	30~60	14~20 20時	あり	A → 20日迄
19	毎週	毎週金曜日	10~30	20時	なし	B → 20日迄
20	毎週	毎週金曜日	30~60	20時	なし	A → 20日迄 20日迄 20日迄
21	毎週	毎週金曜日	120分	毎週	あり	A → A
22	毎週	毎週金曜日	15分	全	なし	A → D

タスクリスト (ルーティーン)

	年・月・週間 (単位)	タスク名	準備時間	曜日・時間	関わる人の有無	優先順位・備考
例	隔週	領収書整理	30分	第1月曜 15時	なし	ビター アナー
1	毎週月	① 高乙信FB	60	月曜日 17時	なし	B義務→価値提供へ
2	月1日	HP更新	60	20日~25日迄	なし	Bのほう→ 自分は何者なのか? ゴールは? 課題
3	"	能信1000(準備)	60	23~25日	"	C 義務 C
4	毎週	ブログ	60	火木		C → 価値提供の1-ルの1つ
5	毎日	やりこ	15~60	午前中	あり・ない	A → 2人まで
6	毎日	セム7=くせ	40~120	am. pm	あり・ない	A → 2=4かいを出して推して
7	毎日	食事作り	90分以内	昼	ない	A → 後割
8	毎日	保育園送迎	25~30	朝と夕方	ない	A → A
9	毎日	ふとんをくたくし	3分	朝と夜	あり	D → 4件で
10	毎日	体操	30~60	朝	ない	AB → ()
11	毎日	ぬいぐるみ	20~40	朝	ない	AB → ()
12	毎日	FB みる	毎日 30分以内	夕方	ない	B → 決めた時間を超えない
13	毎日	コメント返信	()	夕方	ない	A → 9件を計る
14	23日6時 毎日	知トワーク	10~15分	朝	ない	B → A
15	"	又ワーク	30~40分	朝	ない	D → A
16	毎日	鼻うた	2分	無意識	ない	A → A
17	毎日	3.3	40~80分	20:00 23	あり	B → 義務かつ3=1-30分
18	仕事の日	まじめ	30~60	14:00 以降	ない	A → 仕事サード
19	とまじめ	青汁+本読み	10~30	朝	ない	BC → 短期集中
20	25~ 毎日	1日の計画	30~60	朝	ない	AB → 心に余裕をもちたこと=2
	毎日	健康に報告	120分	朝	ない	A → A
	毎日	ブログ	15分	昼	ない	A → D

人に
知らせ

DAY 3

「1秒」の使い方が変わる
時間意識をつくる



ステップ1

時間の使い方の可視化



ステップ2

大切なこと、そうではないことを分ける



ステップ3

時間泥棒の排除と再計画

(正しい実践法) 悪習慣と絶つ



5つのワーク

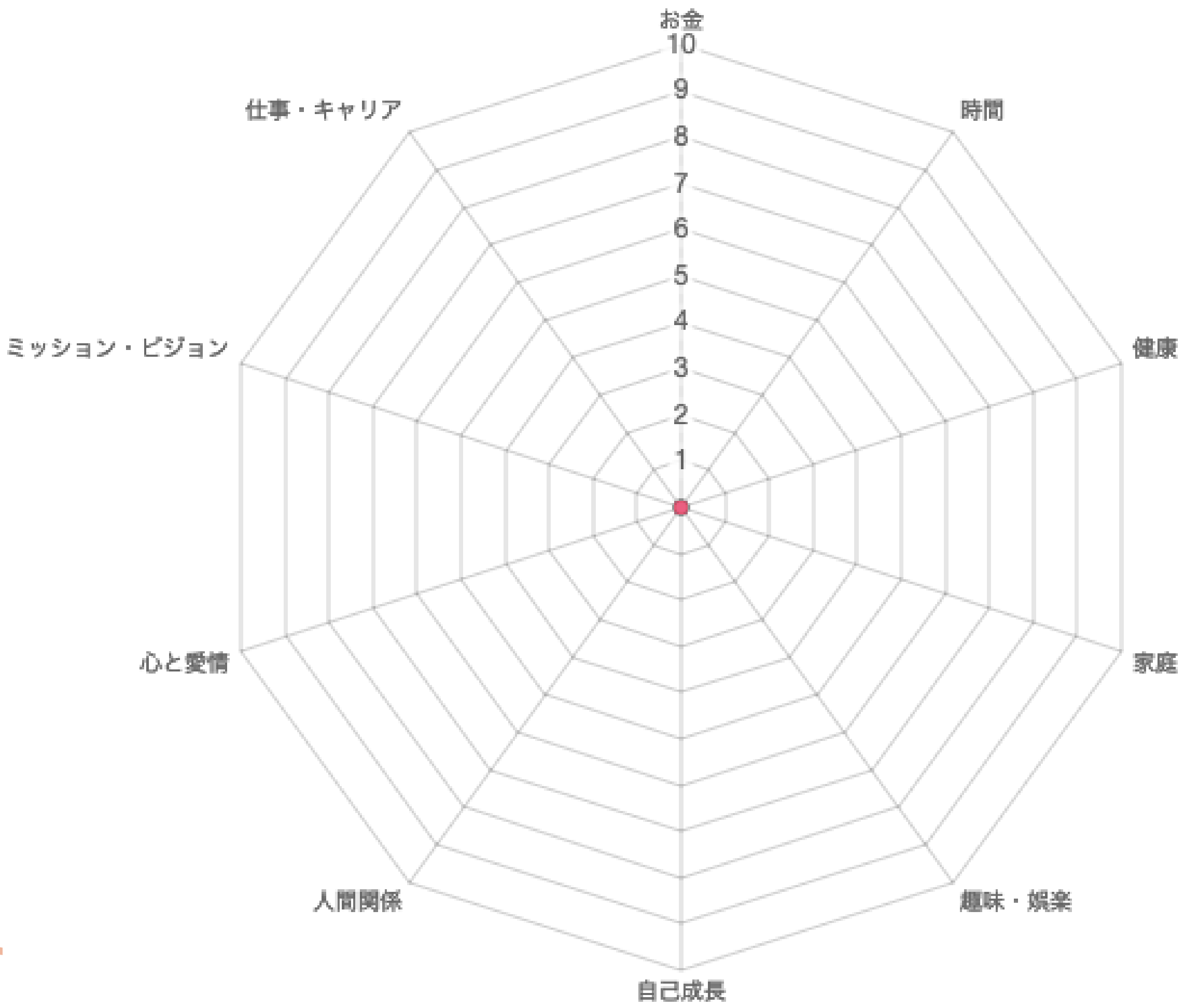
- 人生の輪
- 時間管理の目的の明確化（仕事・家族・じぶん）
- **10**年後のじぶん
- 自分と大切な人の年齢表
- ジェリービーンズの動画

人生の輪

人生の様々な柱のバランスをとり
充実したライフワークを送る



- ①仕事・キャリア:仕事の成功、昇進、やりがい
- ②お金:収入、年収、資産、所有物
- ③時間:自由な時間、余裕、睡眠時間
- ④健康:食事、運動、健康状態
- ⑤家族:親兄弟、子供、夫婦、パートナー
- ⑥趣味・娯楽:旅行、アクティビティ、体験
- ⑦自己成長・啓発:知識、スキルアップ、自己投資
- ⑧人間関係:友人、人脈、コミュニケーション
- ⑨心と愛情 休息、ゆとり、やすらぎ、優しさ
- ⑩ミッション・ビジョン:使命、志、自分軸



各項目に点数を
付けて人生のバランスを
視覚化してみよう！
(10点満点)

Q. バランスが崩れているところ（偏っているところ）はどこでしたか？

Q. あなたが充実した幸せな人生を送るためにもっと伸ばしたい部分はどんな部分でしたか？

歪み

= 目標達成のバランスが悪い



バランス良い人生へ

10年後のじぶん



10年後どうなっていたいですか？

10年後ワーク

	10年後		10年後
仕事・キャリア		趣味・娯楽	
お金		自己成長	
時間		人間関係	
健康		心と愛情	
家族		ミッション・ビジョン	

時間管理の目的の明確化



時間管理の目的の明確化

家族	自分	仕事・会社

自分と大切な人の年齢表



自分と大切な人の数年後の年齢を可視化してみよう！
いつまでが一緒にいられる時間が把握できることで、時間をもっと大切にできます

年齢表ワーク

		2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034
自分	オ															
	オ															
	オ															
	オ															
	オ															
	オ															
	オ															
		2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049
	オ															
	オ															
	オ															
	オ															
	オ															
	オ															
	オ															

光陰矢の如し



ジェリービーンズ

The Time You Have (In JellyBeans)

https://www.youtube.com/watch?v=BOksW_NabEk&t=13s



ワーク

今日の講義動画を最後まで全て視聴してください

本日課題❶：1日目から3日目の
学び・気づきをライブのコメント欄にアウトプットしてください

本日の課題❷：

ワークが終わっていない人は完了させてください

提出期限：明日朝8時まで