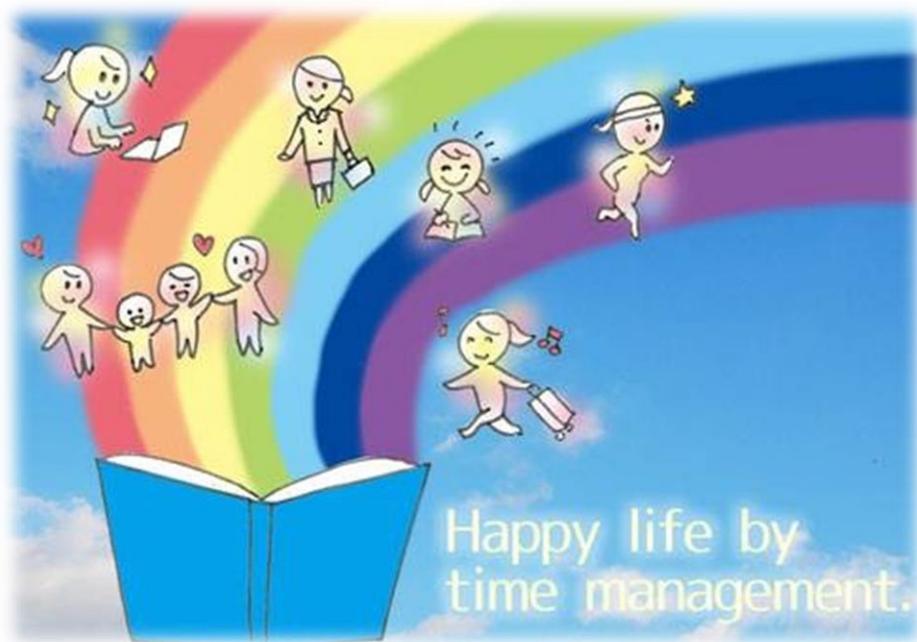


タイムマネジメント手帳術

～ ビギナー講座 ～



LIFE TIME MANAGEMENT SCHEDULE BOOK

ウィークリーメモページの使い方

下部のメモスペースは、あなたの今週の「思考」の中身頭の中にある タスクを書き出そう！

- 化粧水購入
- A社提案書作成
 - ヒアリング
 - 参考資料
 - 作成①、② 45分×2
 - 仕上げ①、②45分×2

タスクは
フレイクダウン！

- B社長にお礼のメール 1/15済
- 体操服のゼッケンをつける
※1/19まで！
- クローゼットの整理 2H
捨てるー1H
しまうー1H

予定とズレが生じたら…
①メモに残しておく
②次回、見積もり時間の修正

- 9/8 長男 集団健診
- 9/9~9/12 夫 東京出張
- 長女 9月 部活強化練習
- 次男 修学旅行の準備

- E社コンペ 10月末日まで
- 販売部 × 生産部の会議
- 売り上げ日報 誰かに任せる
- 部長とミーティング 19日

Dさんとランチ
3月3週

Cさん講座申し込み
迷い中

水曜日夕方のルーティン

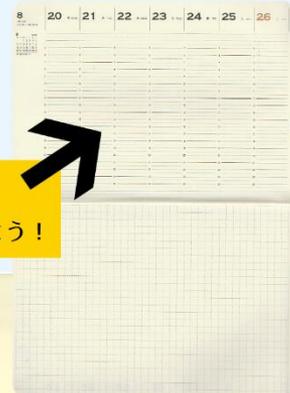
- 17:00 ○塾送り
- 夕食作り
- 19:00 迎え
- 車で軽食
- 19:45 ダンス
- 21:00 迎え
- 夜食

自分の予定のほかに
・家族の予定
・未確定の予定
・子供の習い事
・ルーティン etc

現在のあなたの頭の中の
 タスクは、原則として
この週のメモページで一括管理！

※ギュウギュウなら
ふせんを足して、追加しよう！
※ふせんを活用すると
次週に持ち越しが容易

LIFE TIME MANEGEMENT SCHEDULE BOOK



ウィークリーバーチャルページの使い方

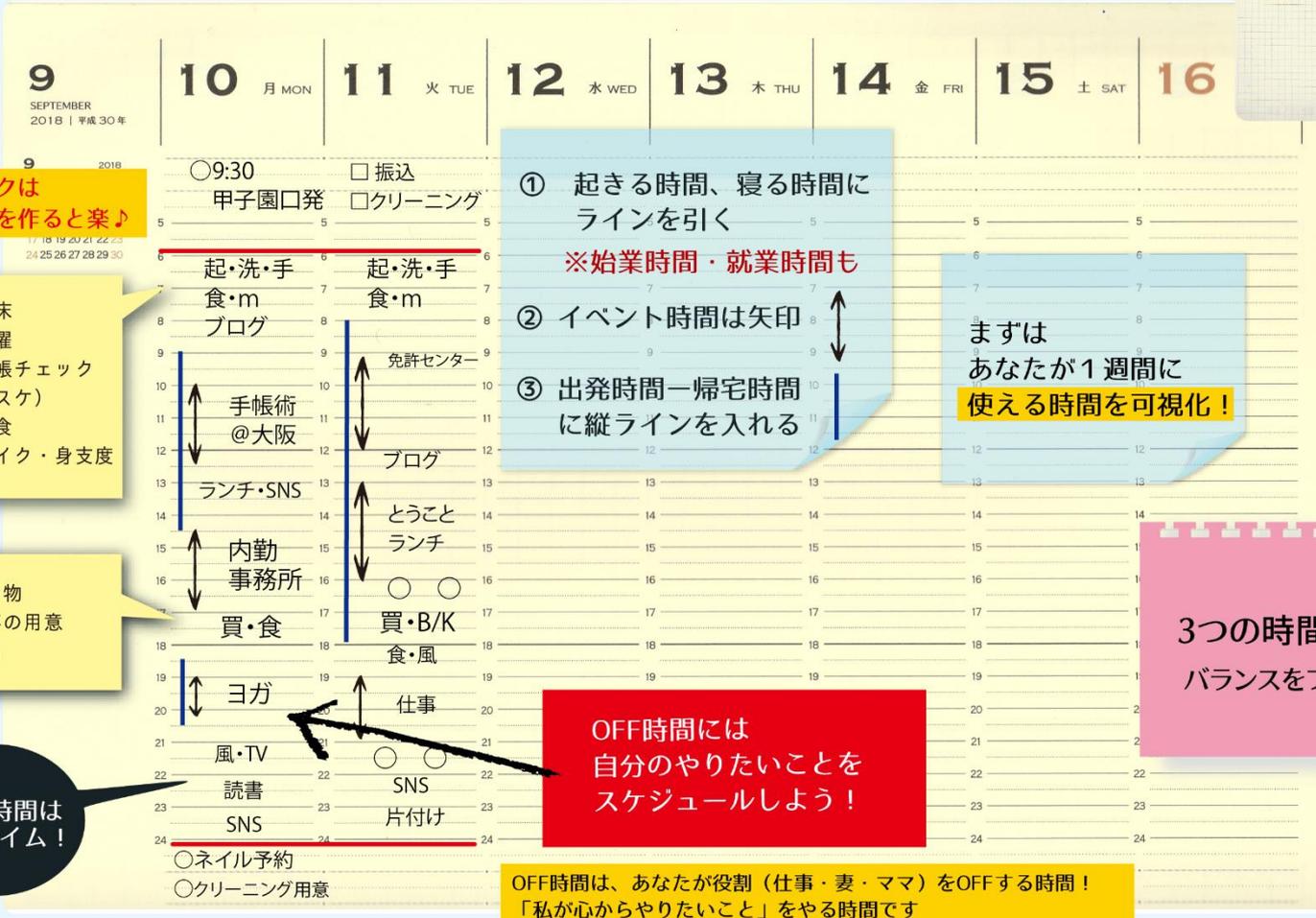
まず頭と心に入ってきた情報をOUTPUT!
☑️タスクにできたら時間軸にセットしよう!

※くり返しタスクは書き方ルールを作ると楽♪

起・・・起床
洗・・・洗濯
手・・・手帳チェック(リスケ)
食・・・朝食
m・・・メイク・身支度

買・・・買い物
食・・・食事の用意
風・・・風呂

この1時間は読書タイム!



まずはあなたが1週間に使える時間を可視化!

3つの時間カテゴリーのバランスをフィードバック!

OFF時間は、あなたが役割(仕事・妻・ママ)をOFFする時間!
「私が心からやりたいこと」をやる時間です

LIFE TIME MANEGEMENT SCHEDULE BOOK

マンスリーページの使い方

自分らしく楽しむ！
好きなシールを活用して、モチベーションup！

柱部分には

- ・今月の目標
- ・気になる言葉
- ・大事なタスク etc

書き留めておきましょう

MONTHLY SCHEDULE
9
SEPTEMBER
2018 | 平成30年

キレイにやせる！

-2kg

出張

- ・岡山
- ・広島
- ・神奈川
- ・東京

月末に大掃除！

記入は鉛筆やフリクションがおすすめ！
リスケしやすい重視！

8/27					金 FRI	土 SAT
ひと月の予定をザッと早見するのに便利なマンスリーページです					1 仏滅	2
3 赤口 免許更新	4 先勝 テニスの試合	5 友引 コンサル	6 先負 PTA講演 〇〇小学校	7 仏滅	8 大安 娘とアウトレット	9 赤口
10 友引 ウイメンズクラブ 打ち合わせ	11 先負 岡山出張→広島出張	12 仏滅	13 大安 立！★ (内)	14 赤口 (内)	15 先勝	16 友引 夫と温泉
17 先負 敬老の日 神奈川出張→東京出張	18 仏滅	19 大安 協会ミーティング	20 赤口 立	21 先勝 交流会	22 友引 子ども会 BBQ	23 先負 秋分の日 息子誕生日
24 仏滅 振替休日 (内)	25 大安 立！〇 (内)	26 赤口 (内)	27 先勝	28 友引 営業部打ち上げ	29 先負 月末大そうじ	30 仏滅 帰省

ワークライフバランス
休日は先決め！ 枠取りで確保

LIFE TIME MANAGEMENT SCHEDULE BOOK



月間プロジェクトページの使い方

1ヶ月のワークバランスを、管理しながら、プロジェクト達成するために使うページ！

ワーク（仕事）と
ライフ（私生活）の
流れ・目標達成度が
一目瞭然♪

ワーク
(仕事の予定)

ライフ
(私生活・趣味)

PROJECT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日			
7 PTA講演 原稿 ⊗																
当礼																
11 岡山																
12 広島																
18 神奈川																
19 東京																
25 WLB提案書																
ヒアリング資料																
作成																
提																
ランニング																
ヨガ																
ダイエット	56			56.5	56		56.8	57		56.8	56.3	57	56.5	56	56	±0

プロジェクトごとに、各タスクの進捗状況を確認！
いつまでに何をやるべきかをスケジューリング！

4日間分
まとめて
経費清算
・お礼状

⊗ しめきり 当…当日 礼…お礼状を出す日
集…集客 アン…アンケート回収

他人との約束ごとは、事前に⊗日設定して、
自分との約束ごとに決めなす！

WORK LIFE

1ヶ月の振り返りを記入

12	M	T	W	T	F	S	S
						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

PROJECT SCHEDULE 1 JANUARY

2	M	T	W	T	F	S	S
						1	2
3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28				