

# タイムデザインしてみよう！

## 1、長期プランをたてる

30年後どうなっていたいのか具体的にイメージする  
そのために10年後、20年後はどうあればよいか考える  
仕事、プライベートどちらも

## 2、年間プランをたてる

年間の目標を立てる  
目標を達成するための、手段、時期を決める  
休暇やイベントは先取りして予定を入れておく  
なんとなく前年度から、分かってるもの、思いついたものを記入しておく

## 3、月間スケジュールをたてる

月間の目標をたてる  
イベント、アポイントなど決まっているものは埋める  
前月の第3週日曜日にたてる、などいつ記入するか仕組み化しておく

## 4、週間スケジュールをたてる

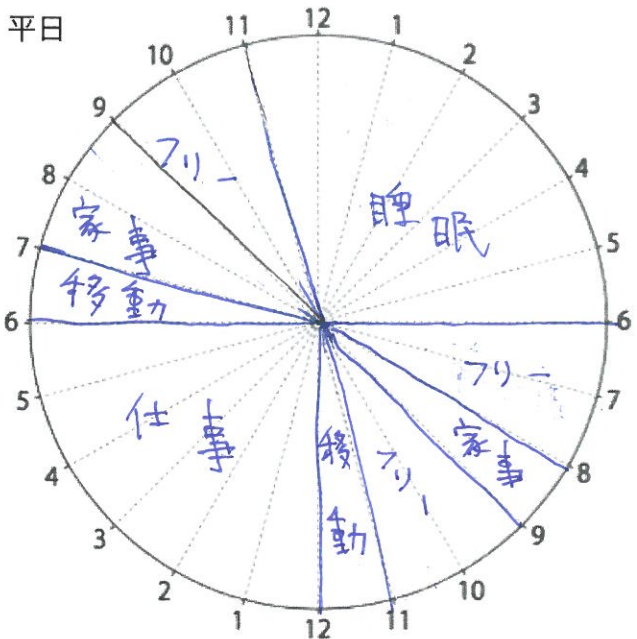
週間の目標をたてる  
ざっくり予定の時間を把握し、コントロールできる時間とできない時間を俯瞰する  
優先順位をつける  
A: 必ずその週にやらなければいけないこと  
B: 中程度に重要なもの  
（デッドラインはないものの、重要度は高い）  
C: できればその週にしておきたいこと  
（中止したり延期したりしても影響が少ないもの）  
前の週の週末にはかならず記入。仕組み化しておく

## 5、1日のスケジュールをたてる

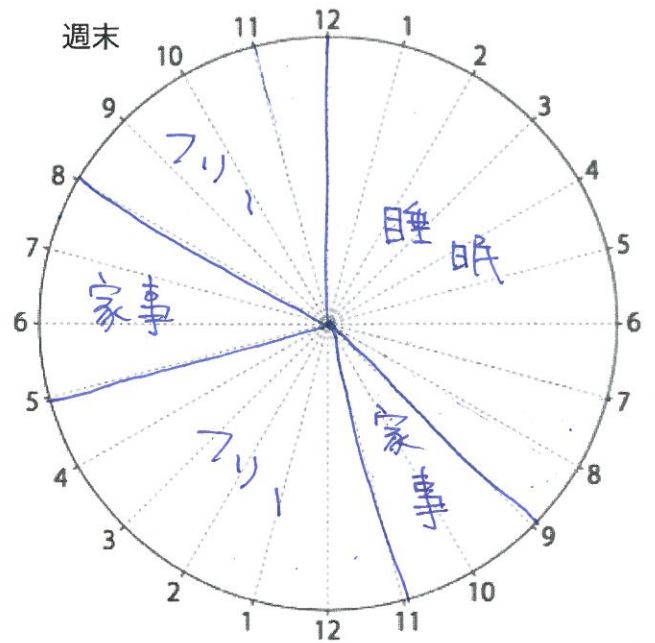
コントロールできる時間とできない時間を明確に把握  
睡眠時間はしっかり確保  
将来のための時間を確保  
（1日で確保できなかい場合は1週間で調整する）  
前日の夜、寝る前につける

- \* スケジュールは、ぎちぎち過ぎず、余白の部分を残しておく  
実現できなかったときは、リスケジュールする  
（あまり厳格になりすぎない）  
持ち歩いていつでも見られるようにする

# 現状

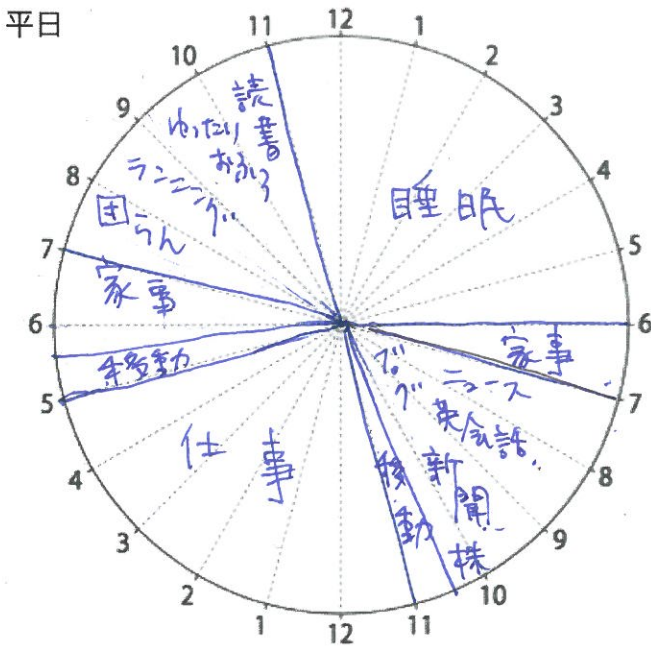


コントロール可能時間 13h

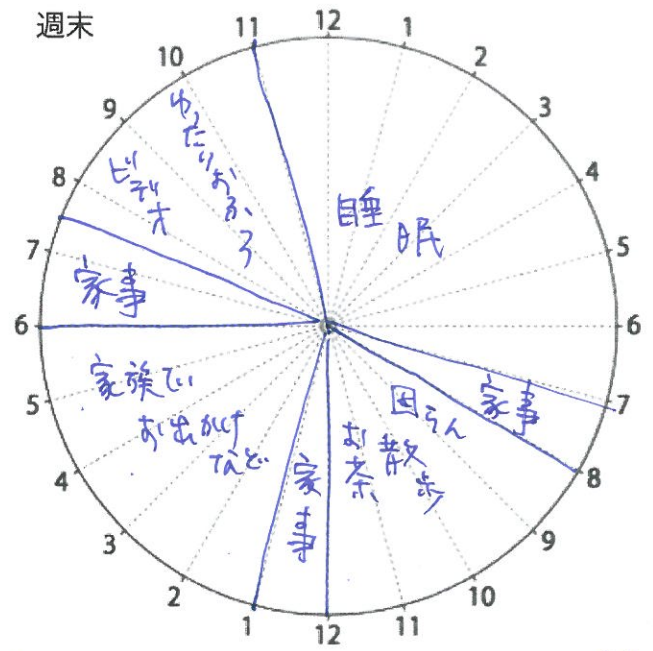


コントロール可能時間 19h

# 理想



コントロール可能時間 14.5h



コントロール可能時間 20.5

コントロール可能な時間で何をしたいか？

- ・ 10分30分は読書したい
- ・ ランニング
- ・ ピラティス
- ・ 習い事 (ワル、日本酒...)
- ・ 語学の勉強
- ・ 家族との団らん
- ・ 映画鑑賞
- ・ 20分

効率化できる時間

- ・ 通勤の時間や短縮 (駅まで自転車)
- ・ 家事など、用事をまとめておこなう
- ・ 仕事スタートを早めて、集中力の高い時間帯に
- ・ SNSを決めた時間に見る
- ・ 仕事

お金で買える時間

- ・ 家事代行
- ・
- ・
- ・