

ワークシート⑩ わたしの時間管理(Work 33)

学籍番号： _____ 氏名： _____ 実施日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

時間管理のマトリックスを用いて、あなたの時間の過ごし方を分析してみましょう。

(1) この1週間のあなたの日常的な時間の過ごし方を思い出して記入してみましょう。

	緊 急		緊 急 で な い
重 要	＜第1領域＞		
	＜第3領域＞		
重 要 で な い	＜第3領域＞		
	＜第4領域＞		

(2) あなたの日常的な時間の過ごし方にはどのような傾向がありますか？

(3) 問1. 問2(本書117頁)で記入した内容をもう一度振り返ってみましょう。今以上に生活の質や学業の質を高めるためには、どの領域の時間をどのように使うことが望ましいと思いますか？ 増やす必要がある活動内容を＋(プラス)、減らす必要がある活動内容を－(マイナス)として以下に整理してみましょう。

＋ 領域	－ 領域
--	--