

【事前課題】自分のワークスタイルを知る

昨日(もしくは記憶している最近の仕事の日)を振り返り、自分の時間の使い方を洗い出しましょう。(次ページ)

なお本内容は研修時に使用いたしますので、当日持参くださいませ。

※ お手数ですが、手書きにてお願いします。記入例は3日分ですが、1日分ご記入ください。

■ 記入例

	2月 2日 (火)		2月 3日 (水)		2月 4日 (木)	
	内容	評価	内容	評価	内容	評価
5:00	睡眠	○	睡眠	○	睡眠	○
6:00	起床・身支度・食事	○			起床・身支度・食事	○
7:00	通勤	○	ぼんやり	○	通勤	○
8:00	朝礼・打ち合わせ	×	起床・身支度・食事	○	朝礼・打ち合わせ	×
9:00	雑用・電話・指示・メール	×	通勤	○	雑用・電話・指示・メール	×
10:00	資料作成	×	セミナー運営	×		
11:00					食事	○
12:00	食事	○	食事	○	移動	○
13:00	打ち合わせ	×	セミナー運営	×	打ち合わせ	×
14:00						
15:00	資料作成	×			資料作成	×
16:00						
17:00			帰京のため移動	○		
18:00	大阪出張のため移動	○			打ち合わせ	○
19:00					雑用・電話・指示・メール	×
20:00			食事	○		
21:00						
22:00			通勤	○	食事	○
23:00	食事	○	風呂・身支度	○	通勤	○
0:00	風呂・身支度	○	読書	○	風呂・身支度	○
1:00	睡眠	○	睡眠	○	睡眠	○
2:00						

■記入用（1日分）

自分の時間の使い方について30分単位で記入してください。

月 日 ()	
内容	
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	
2:00	