

# 家庭も仕事も大切に／夢を叶える時間管理シート

*Work.1*  
**現状を  
見える化する**

はじめに  
典型的な1日のタイムスケジュールを  
書き出してみましょう。



*Work.2*  
**理想の1日を  
描くための質問**

つぎに、下記の質問に答えて  
自分の将来の姿を客観的に  
見つめてみましょう。

- Q1 1年後、本当はどうなっていたいですか？
- Q2 Q1に対してなぜそう思いますか？
- Q3 今のままだと1年後はどうなっていますか？

*Work.3*  
**時間の棚卸し**

「WORK1」で書き出した  
スケジュールを見て、時間の使い方を  
「浪費」「投資」「消費」に分類してみましょう。

「投資」時間を作るメリット  
投資時間をいかに確保するかが「夢を叶える時間管理」の鍵に。積極的な休息や睡眠は、投資と考えます。



- することが必要な時間。  
(朝家事・夜家事・買い物・通勤・雑務など)
- できるだけ短縮したい時間。
- しなくてもいいことをする時間。  
● 後で後悔する時間。  
● 目的なくダラダラする時間。
- ※ただし、体を積極的に休ませたり、気分転換の遊びであれば良い。

- 効率化するためのヒント
- 1 誰かの協力をお願いできないか？  
(家族の手伝い、家事代行サービスなど)
  - 2 ロボット掃除機、食器洗乾燥機などの家電を導入してはどうか？
  - 3 インターネットを上手に利用できないか？  
(ネット通販で買い物を買わせる、オンラインで打ち合わせなど)

*Work.4*  
**理想の1日を  
描く**

最後に  
あなたの理想のタイムスケジュールを  
書き出してみましょう。

別紙の記入例をご参考にしてください。

- 【スケジュールを作るポイント】
- 1 頭を使う学びや仕事は「脳のゴールデンタイム」を活用する。
  - 2 睡眠時間をしっかり確保する(最低6時間)。
  - 3 朝起きてすぐ何をやるか？寝る前に何をやるか？をルーティーン化しておくことで、時間の無駄がなく行動できる。

脳のゴールデンタイムとは？

朝起きてから3時間ほどは脳の疲労が睡眠で解消され1日で最も冴えている時間帯。生産性の高さは、疲労が溜まっている夜の4倍といわれている。

つまり、朝だと10分で終わることが夜やると40分もかかってしまう。そのくらい、脳が疲労して生産性が低下します。

INFORMATION

「なにをやっても続かない」と自信をなくしている女性が夢に向かって楽しく続けられるようになる。

**個別相談  
実施中**  
(90分)



**理想のスケジュールができたなら、実際にやってみて何度でも修正します。**

仕事や家庭の状況が変化することもあります。完璧はありませんので、理想に近づけてフラッシュアップすることが大切です。

# 家庭も仕事も大切にしたい！ 夢を叶える時間管理シート



## WORK.2

Q1. 1年後、本当はどうなっていたいですか？

- ・自営のサロンの月々の売上が、現在の2倍になっている。
- ・独立するために必要な資格を取得している。
- ・自分がやっている仕事を従業員に引継ぎ、経営に専念できる体制になっている。

Q2. Q1に対してなぜそう思いますか？

- ・スキルアップのための学びの時間や費用を捻出したいから。
- ・会社員として働き続けるよりも、雇われない生き方をしたいから。
- ・販路を広げて事業を拡大したいのに、今は実務だけで精一杯の状態だから。

Q3. 今のままだと1年後はどうなっていますか？

- ・スキルもあまり上がらず、売り上げがじり貧になっている。
  - ・起業した友人を羨むばかりで、挑戦できない自分に対してイラ立ちを抱えている。
  - ・売上げと忙しさが比例する構造になっていて、限界が見えている。
- 体力的にも厳しい状態。



## WORK.3

ヨガ  
起業に向けた学び  
マーケティングなど

投資  
専門分野のスキルアップ  
読書  
子どもの宿題とみる  
睡眠

家事  
子どものお迎え  
持ち帰り仕事  
献立も考えながらの買い物

なんとなくスマホをいじる  
ダラダラ目的のないテレビ  
集中力が切れた状態でやる仕事  
行きたくない飲み会

## WORK.1 【現状】

朝起きてから家を出るまで、バタバタ。忘れ物もしがち。

6:30  
起床、朝家事スタート。  
お弁当作り、朝食準備、片付け  
身支度、洗濯

8:30 家を出る、通勤  
会社

仕事

🚫 宅配の生協などを使って、買い物の時間を削減したいところ。

🚫 テレビ、子どもの宿題、片付け、すべてが「ながら作業」になってしまい、中途半端な過ごし方になってしまいます。

🚫 家族のお手伝いをお願いしたいですね。

🚫 時間内に仕事が終わらず、たびたび仕事を持ち帰り…。でも、疲れて集中力が下がっている夜に仕事をしても、良いものが出来ません。

会社を出て 家に向かう！  
子どものお迎え スーパーで買い物

19:30  
帰宅 子どもの宿題みながら片付け  
夕食準備 スマホ  
テレビ

お風呂 子ども寝かしつけ

残りの片付け 🚫 ダラダラテレビやスマホをみていると「え？もうこんな時間?!」になりがちです。  
持ち帰り仕事  
ダラダラテレビ、スマホなど

就寝 25:00 近くになると… 🚫 なんとなく寝るのが遅くなってしまいます。

## WORK.4 【理想】

4:00  
5:00 起床  
6:00 起床  
7:00 朝家事スタート。  
8:00 家を出る、通勤  
9:00 会社、企画書作成！

身体を整えることが、充実した1日を過ごすうえでとても大切です。

脳のゴールデンタイムを、未来への投資時間にしましょう。

10:00  
11:00 仕事  
12:00  
13:00  
14:00  
15:00

🚫 15分程度のお昼寝で、午後からシャキッとリフレッシュできます。眠れなくても目をつぶるだけでも効果あり。

🚫 午後は身体を動かすのに向いている時間帯。打ち合わせや作業などアクティブに使うとGOOD。

🚫 雑務や書類の片付けなど頭を使わなくていい仕事は、午後に持って来ましょう。

🚫 効率よく時間を使い、仕事をもち帰らない、と決めます。

16:00  
17:00  
18:00 会社を出て 家に向かう  
19:00 18:30 帰宅  
20:00 夕食準備、片付け、洗濯、子どもの宿題とみる、スマホチェック  
21:00 お風呂 ストレッチ 子ども寝かしつけ  
22:00 読書  
23:00 就寝  
24:00

早く出社して、朝の脳が冴えているうちに集中力が必要な仕事をやってしまいましょう。

朝のうちに夕食の下ごしらえが終わっているのだから、簡単な準備だけ。

スマホチェックはタイマーなどを使って時間を決めましょう。

ストレッチをして筋肉をほぐすことで睡眠の質が上がります。

寝る前は最も記憶に残る時間帯なので、有効活用を。

睡眠時間は最優先で確保。

# ＼家庭も仕事も大切に／ 夢を叶える時間管理シート



## WORK.2

Q1. 1年後、本当はどうなっていたいですか？

---

---

---

---

---

Q2. Q1に対してなぜそう思いますか？

---

---

---

---

---

Q3. 今のままだと1年後はどうなっていますか？

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## WORK.3



投資

消費

浪費

## WORK.1 【現状】

	4:00	
	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	
	24:00	

## WORK.4 【理想】