

Exercise09 タイムマネジメントの技術

時間の使い方を知る

How to Manage Your Time

The Goal of This Lesson

時間の使い方を上達させるための方法を学ぶ

時間を上手に使えるようになるために...

「なかなか予定通りに時間を使えない」「今日こそ、テスト勉強しようと思っていたのにできなかった…」
「いろいろな用事に振り回されてしまう」そんなことはありませんか？

皆さんが感じているように、時間を上手に使えるようになるということは簡単なことではありません。
自転車に乗れるようになった時のことを思い出してみてください。毎日練習をして、たくさんの失敗をして、
ようやく自転車を自由に乗りこなせるようになったのではないのでしょうか。時間の使い方も同じ。たくさんの
練習をして、たくさんの失敗を繰り返して、上手く使えるようになるものなのです。

時間の使い方を上達させる方法

時間の使い方を上達させるためには、次のような方法で1日1日を振り返ってみることが大事です。

- ①【事実】その日1日、何をしたか書き出してみる
- ②【発見】思った通りにいかなかったことを1つだけ書き出してみる
- ③【教訓】もう一度やり直せるならどうする？という視点で考えてみる

①【事実】その日に何をしたか書き出してみる

まずは1日の時間の使い方を書き出してみましょう。
手帳や日誌を使っている人は手帳や日誌に書き出すとよい
でしょう。手帳などを使っていない人は、ノートやメモ帳
を用意するようにしましょう。

・右図のようなタイムスケジュールがない人は、ノートや
メモ帳の罫線（けいせん）をうまく使って、タイムスケ
ジュール表を作ってみましょう。

・タイムスケジュールに「その日の予定」を書きこんでい
る人は、左に「予定」右に「実際」を記入するとおおよ
いでしょう。

裏面のシートを使って
書いてみよう！

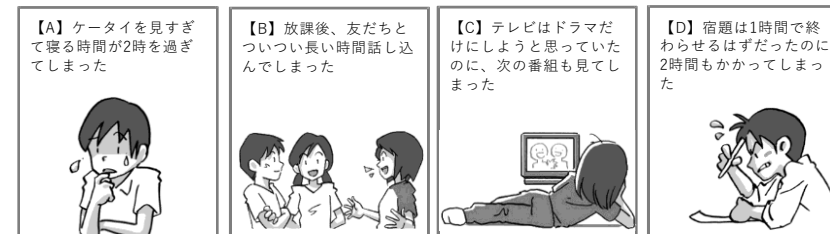


	【予定】	【実際】
6	起床	起床
7	起床	起床
8	学校	学校
9	学校	学校
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16	おしゃべり	部活
17	昼寝	部活
18	ご飯・フロ	宿題
19	自由	友だち
20	TV	自由
21	ケータイ・宿題	宿題
22	就寝	就寝
23	就寝	就寝
24	就寝	就寝

②【発見】思った通りにいかなかったことを1つだけ書き出してみる

その日の過ごし方を振り返ったら、思った通りにいかなかったな、少し予想外だったなと思うことを1つだけ
書き出します。いくつかある人は、最も強く思うものだけで構いません。

例えば…



思い通りに行かなかったこと、予想外だったことこそ、時間の使い方を上手にしてくれる気づきです。

③【教訓】もう一度やり直せるならどうする？という視点で考えてみる

最後に、思い通りに行かなかったこと、予想外だったことに対して『もう一度やり直せるとしたら、どうす
る？』という視点で考え直してみましょう。例えば、上記の例で考えてみると…



時間というのは、簡単にコントロールできるものではありません。思ったようにいかなかったり、予想外のこ
とが起こったり。しかし、それらに振り回されて、重要な時間が取れなくなってしまう意味がありません。
時間の使い方を振り返り、同じことを繰り返さないためにはどうすればよいかという教訓を1つ1つ発見し、
積み重ねていくことが大切です。そうすることで、いつの間にか自分で時間をコントロールできることが増え
ていき、時間の使い方がぐんぐん上手になっていくのです。

～覚えておこう！～

1日の過ごし方を書き出して、時間上手になろう！



時間の使い方を知る

How to Manage Your Time

記入例



1 年 3 組 / 氏名： ふ ん くん

E X E R C I S E

【1】（事実）まずは、あなたの昨日一日の過ごし方を右のタイムスケジュール表に書き出してみましょう。

時間の使い方を把握するために、できるだけ詳しく書いてみましょう。

【2】（発見）右の表を見て、「思った通りに行かなかったこと」「予想外だった」ことを1つだけ書き出してみましょう。

お風呂に入ったら勉強しようと思っていたけれど、休憩のつもりが結構だらだらする時間を長く取っていた。

【3】（教訓）もう一度やり直せるならどうする？という視点で、次からのアクションを考えてみましょう。

次回から、このアクション(教訓)を意識して過ごしてみましょう。

いつもドライヤーが面倒くさくて、髪を乾かさないうままだらだらしている。
お風呂を出たらすぐにドライヤーをするようにして、勉強時間を確保する。

6	起床、準備
7	テレビ
8	学校（リモート）
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	自宅練習
17	
18	夕食
19	お風呂
20	ごろごろ
21	宿題
22	友達と電話
23	就寝
24	

Summarize!

(テキストを読んで、大切に思ったことをまとめてみましょう)

文字として書き出してみることで、自分を客観視でき、今まで自覚していなかったことに気づくことが出来る。

(Check&comment)

次は手帳を使って、
1週間分記入して
いきましょう！



時間の使い方を知る

How to Manage Your Time

左側の記入例を見て
書いてみよう！



年 組 / 氏名：

E X E R C I S E

【1】（事実）まずは、あなたの昨日一日の過ごし方を右のタイムスケジュール表に書き出してみましょう。

時間の使い方を把握するために、できるだけ詳しく書いてみましょう。

【2】（発見）右の表を見て、「思った通りに行かなかったこと」「予想外だった」ことを1つだけ書き出してみましょう。

【3】（教訓）もう一度やり直せるならどうする？という視点で、次からのアクションを考えてみましょう。

次回から、このアクション(教訓)を意識して過ごしてみましょう。

6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	

Summarize!

(テキストを読んで、大切に思ったことをまとめてみましょう)

(Check&comment)