

① いいね！タイム

- ・楽しいと思える時間
- ・時間を無駄にしていない。有意義に過ごしていると感じる時間

② 残念！タイム

- ・「つまらない」「苦しい」と感じる時間
- ・無目的な暇つぶしに充てている時間

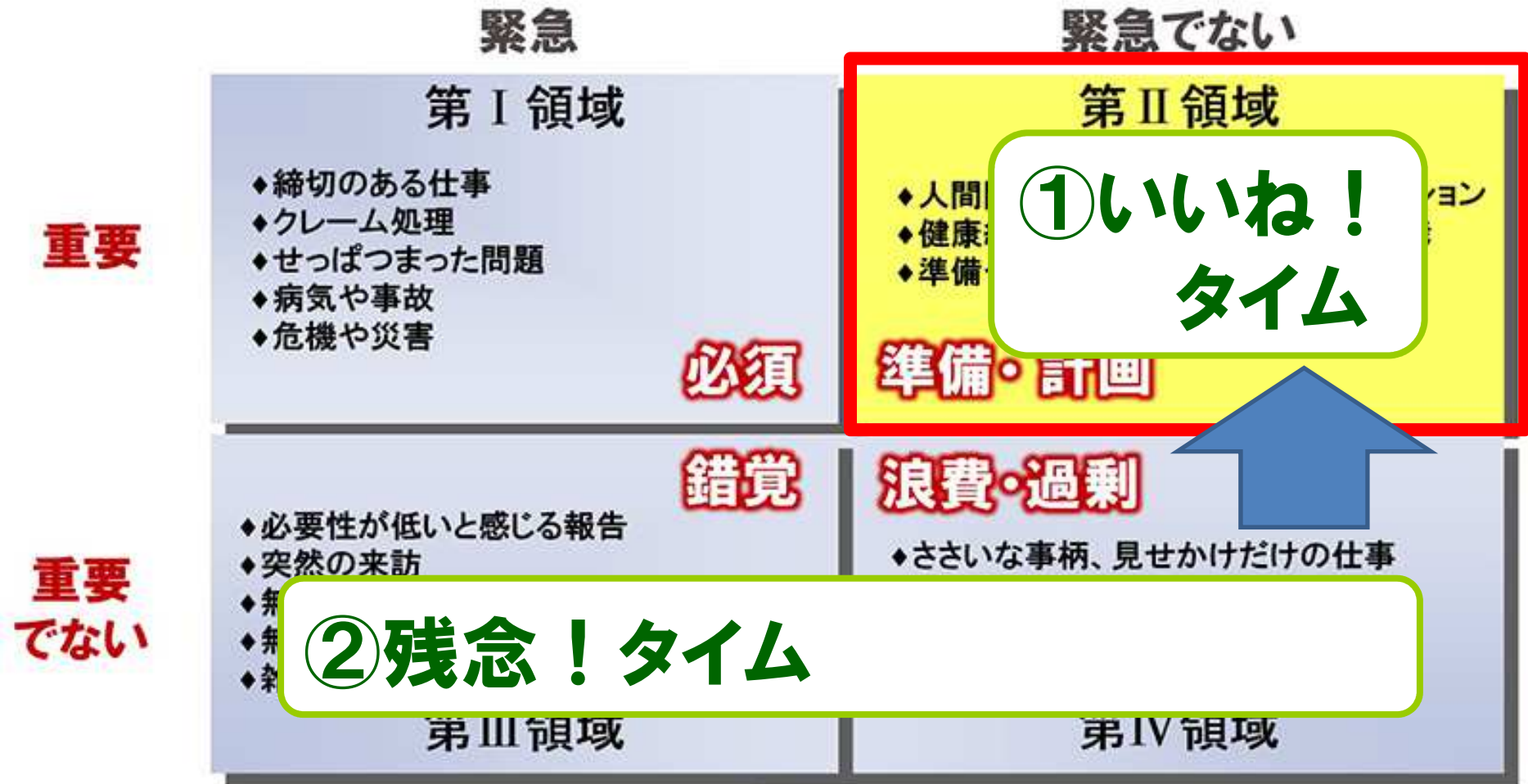
時間管理のマトリックス



時間管理のマトリクス(学校編)

	緊急	緊急でない
重要	<ul style="list-style-type: none"> ◎学校行事 ◎授業 ◎納期のある課題 ◎小テスト ◎病気の治療 ◎学習塾 ◎定期考査 ◎部活動 ◎宿題 ◎習い事 	<ul style="list-style-type: none"> ◎家族とのだんらん ◎体調管理 ◎英検の受験勉強 ◎授業の復習 ◎まとめノート作成・見直し ◎フォーサイト手帳の記入・振り返り
重要でない	<ul style="list-style-type: none"> ◎携帯メール返信(LINE) ◎突然の友達からの呼び出し ◎親に言われていやいや通っている塾 ◎気の進まない補習 ◎意味のない世間話への付き合い 	<ul style="list-style-type: none"> ◎スマホのゲーム ◎なんとなく見るテレビ ◎ネットサーフィン ◎何もしない通学(電車)時間

時間管理のマトリックス



「いいね！タイム」？

①インプット

- ・楽しいと思えること(レクリエーション)
- ・英検の勉強・苦手教科の克服
- ・「極める」べきテーマを持ち取り組む

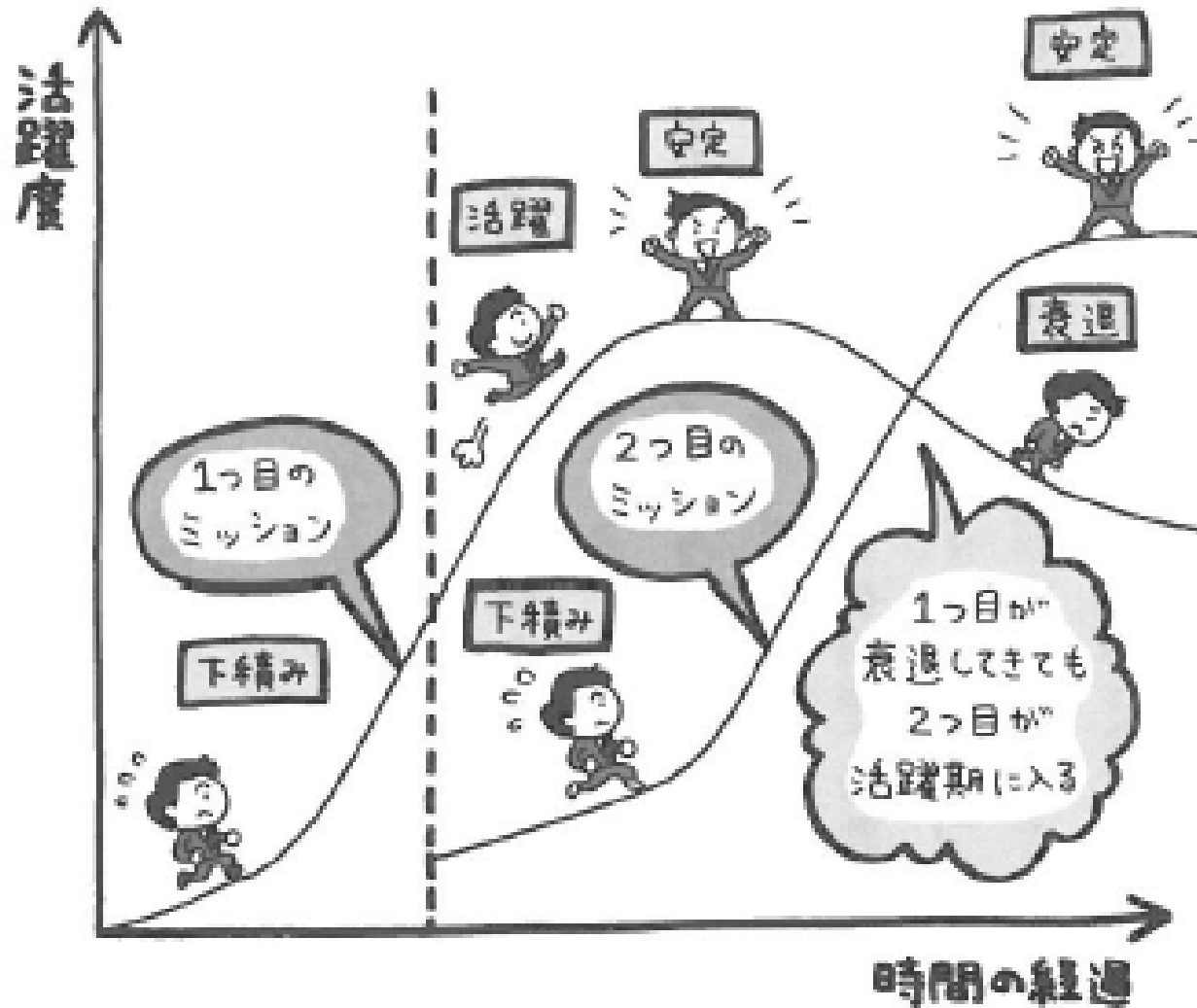
②メンテナンス

- ・体調を整える。友達と仲直りする。
- ・まとめノートの復習・授業の復習
- ・「フォーサイト手帳」に真剣に取り組む

- フォーサイトを使って、一週間を振り返ってみて、「無駄な時間」が多かったなあ、と感じている人は多いはずですよ。
- でも、目的や目標がはっきりしないのでやることもはっきりしない、というのがそんな人の言い訳ではないでしょうか。
- ある調査では目標を持ってそれに向かって具体的な行動を起こしている高校生は26%しかいないそうです。
- なんだ、そんなに少ないのかと安心している場合ではありません。

- これから変化の激しい社会で生活し仕事をしていくためにはそれにふさわしい姿勢というのが求められます。
- その一つは、自分を常に向上させるための時間を確保する習慣をつけることだと言われています。
- 就職できても社会の変化とともに求められる力も変化します。それに対応するために自分でなにを勉強すべきか考え、取り組む姿勢が必要になるのです。
- それを考える視点が「第二領域」というものです。

「第Ⅱ領域」を意識して明日の自分のためのテーマを持とう



出所: 秋田稲美著「ここではないどこかに、自分の居場所や働きがいのある職場を探しているあなたへ」 中経出版

- 就職したときに評価された、資格、知識、スキルは残念ながら、永久に私たちの生活を保証してくれるものではなくなってきました。
- いま、社会はどんどん変化していきます。従って、求められる知識やスキル(技能)も変化していきます。
- その変化に「適応」する努力をする人としようとしない人がいます。
- いま、「生涯学習」が叫ばれるのは、そうした背景があるからなのです。