



時間の使い方

～何に時間を使うべきか？～

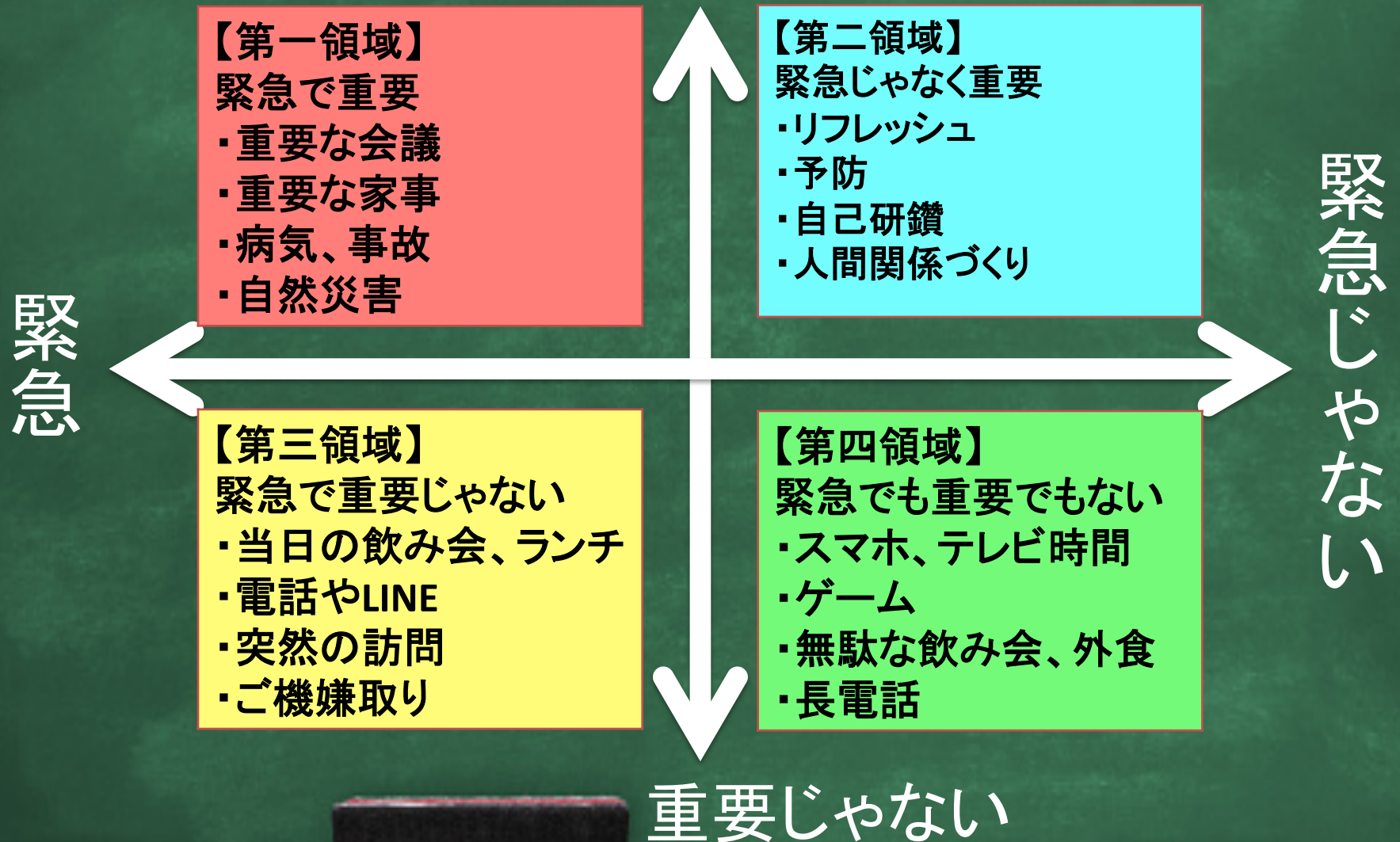
人間は必ず死ぬ
＝一生の時間には限りがある

1日は24時間
= 1日の時間には限りがある

睡眠分の6～8時間を引くと、
残った時間は16～18時間

そこで大切なのが、
『時間の使い方』

時間管理のマトリックス



緊急で重要なこと

重要

【第一領域】

緊急で重要

- ・重要な会議
- ・重要な家事
- ・病気、事故
- ・自然災害

生死や仕事、
家庭に関わる
重要なこと

緊急じゃない

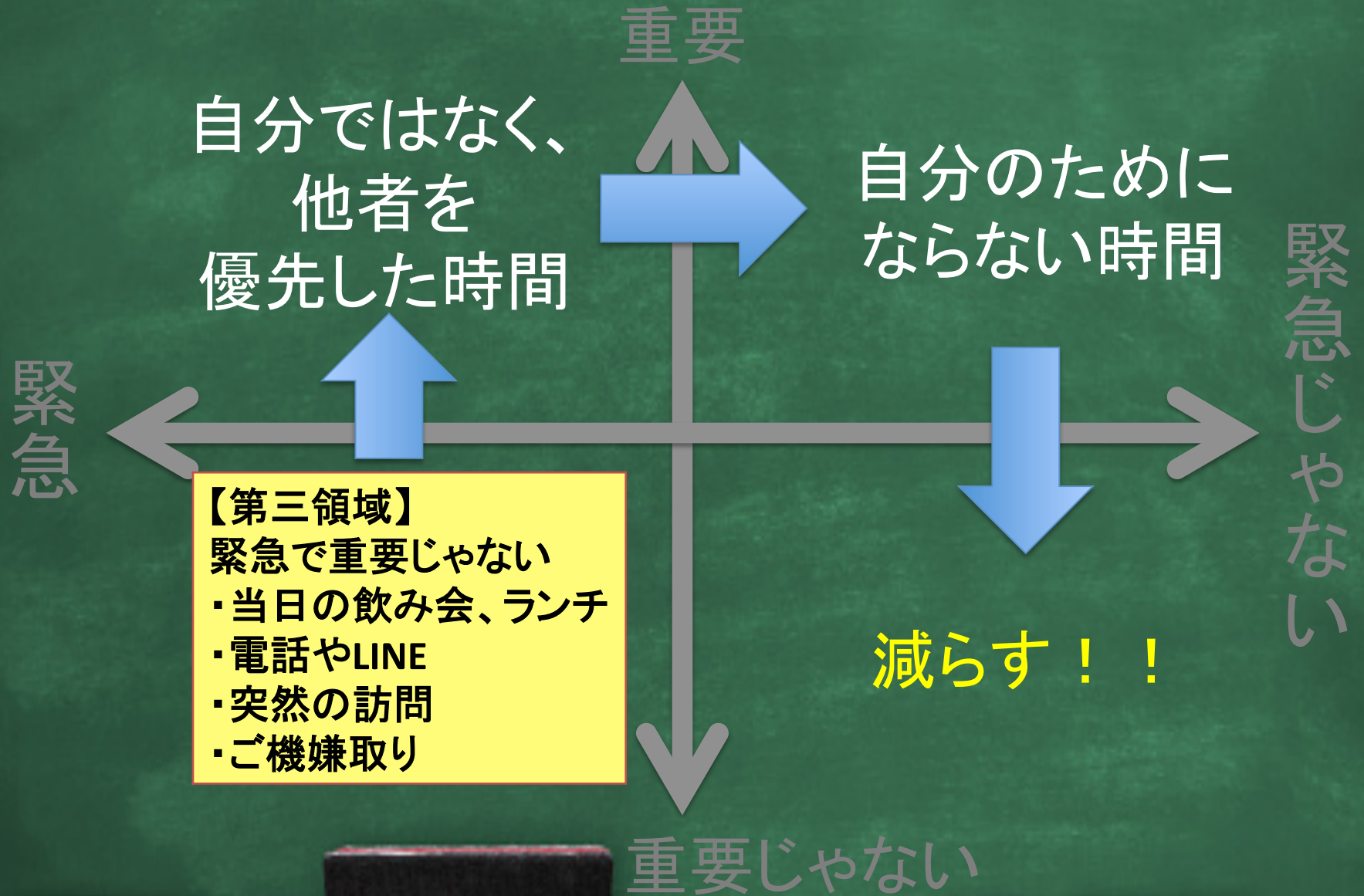
緊急

ただ、これに支配
されてしまうと
パンクする

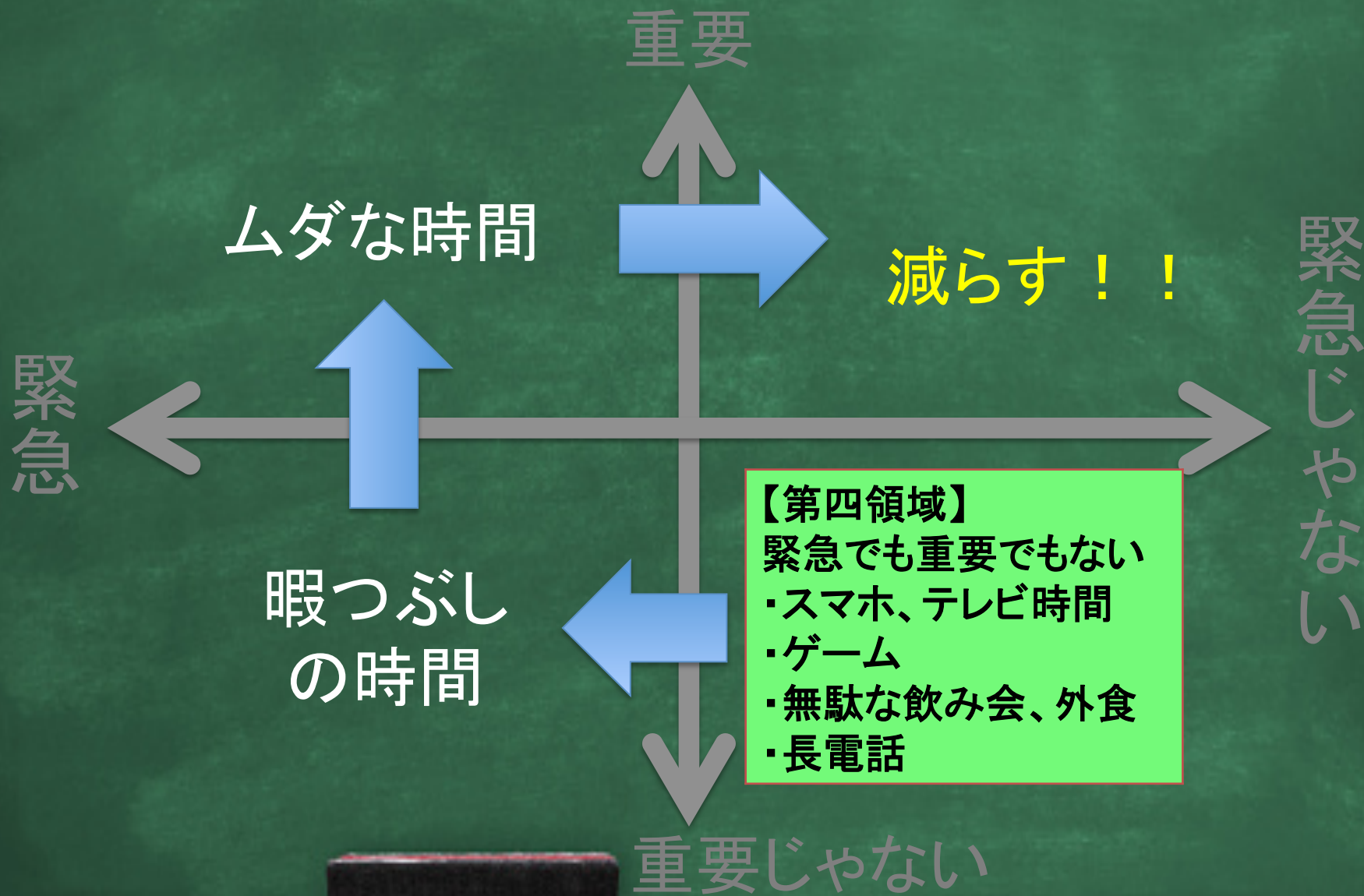
外せない！

重要じゃない

緊急だけど重要なじゃないこと



緊急でもなく重要でもないこと



緊急じゃないけど重要なこと

重要

ダイエット、
ボディメイクはここ。
絶対増やす！！

【第二領域】
緊急じゃなく重要
・リフレッシュ
・予防
・自己研鑽
・人間関係づくり

緊急

緊急じゃない

ちょー重要な
時間！

自分を
成長させる
時間！

重要じゃない

どこに時間を使っているか？

重要

【第一領域】

緊急で重要

- ・重要な会議
- ・重要な家事
- ・病気、事故
- ・自然災害

【第二領域】

緊急じゃなく重要

- ・リフレッシュ
- ・予防
- ・自己研鑽
- ・人間関係づくり

緊急

【第三領域】

緊急で重要じゃない

- ・当日の飲み会、ランチ
- ・電話やLINE
- ・突然の訪問
- ・ご機嫌取り

【第四領域】

緊急でも重要でもない

- ・スマホ、テレビ時間
- ・ゲーム
- ・無駄な飲み会、外食
- ・長電話

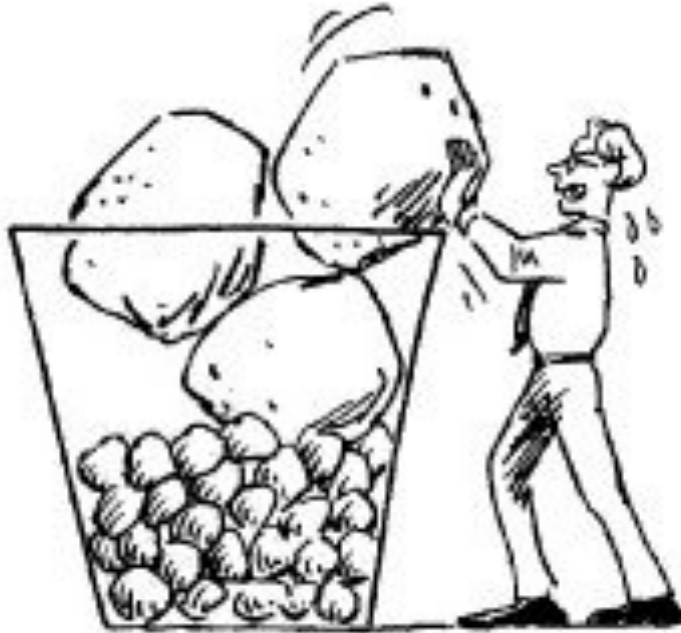
緊急じゃない

重要じゃない

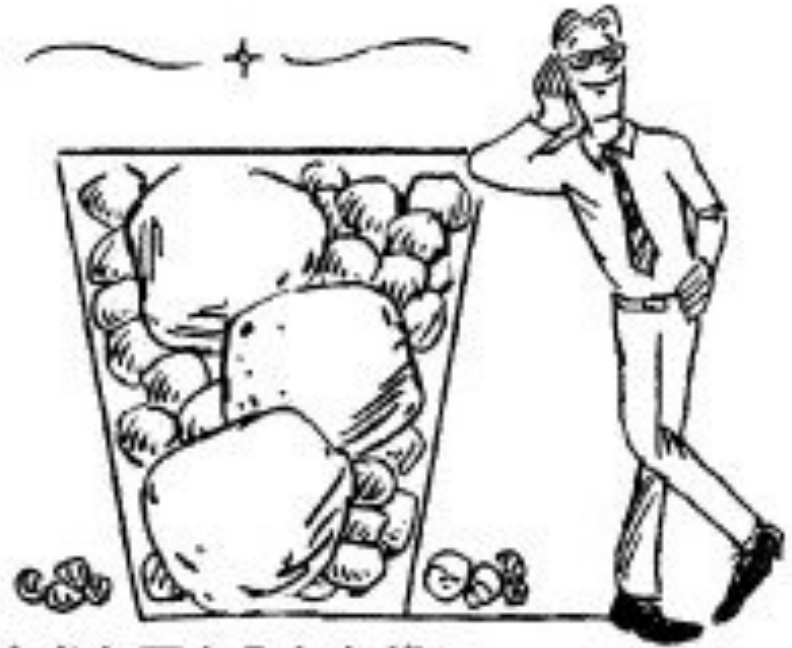
目標の自分だったら、
「どこに時間を使うか？」
想像してみてください。

自分のためにならない時間を減らし、
自分のための時間を増す！！

大きい石と小さい石



小さな石を先に入れると
大きな石は全部はいらない



大きな石を入れた後に
残った石はあまり大事なことはない

増やすポイント

- 増やすべき時間を把握する
- 無駄な時間を把握する
- 増やすべき時間を先にやるor予定に入れる
- 毎日振り返る
 - やることを決める
 - できたことを褒める
 - やめることを決める

【チャレンジ】

“緊急でも重要でもない”時間

と

“緊急ではないけど重要”な時間
をリストアップしよう！