

時間の使い方を改善! ワークシート

今



体のリズムに
合わせた
改善ポイント

理想

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

1:00

2:00

3:00

4:00

5:00

6:00

朝は脳の
ゴールデンタイム

ランチは外で
リフレッシュ

集中が途切れがちな
午後は“消費”のタスクを

空いた時間を
“投資”の時間に

睡眠は
6時間以上取るう