

# 時間術・作業術アイデア

## アイデア例

時間が足りない...

もっと時間が  
欲しい...



- ① やることリストを作って○をつける →
- ② 作業を小さく分解してみる →
- ③ 細切れ時間に集中する →
- ④ 場所を変えてみる（喫茶店・屋外等） →
- ⑤ 集中しやすいルーティンをつくる →
- ⑥ 時間術・効率化の本を読む →
- ⑦ お手本・モデルを探す →
- ⑧ 協力者を探す →
- ⑨ いろいろなアイデアを試してみる →
- ⑩ 飽きないように少しずつ改善する →
- ⑪ 「ながら作業」にしてみる →
- ⑫ タイマーを設定する →
- ⑬ 5分だけやる（着手ハードルを下げる） →
- ⑭ 瞑想で脳をリフレッシュする →
- ⑮ ゲームにしてみる →