# 忙しさに流されないためのセルフチェックリスト

（週に1回 or 毎朝3分で確認！）

## 🔹【1】意識のチェック（週はじめに）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 質問 | はい | いいえ |
| 今週の「大事なこと3つ」を決めている | ☐ | ☐ |
| 自分の時間を“自分で選んでいる”感覚がある | ☐ | ☐ |
| 「やらなきゃ」ではなく「やりたい」で動けている | ☐ | ☐ |

## 🔹【2】行動のチェック（1日の終わりに）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 質問 | はい | いいえ |
| 今日やってよかったことを思い出せる | ☐ | ☐ |
| 無意識に使った時間（SNS・ネットなど）を把握している | ☐ | ☐ |
| 「空白の時間」またはひと息つく時間があった | ☐ | ☐ |

## 🔹【3】改善のヒント（週末にふりかえり）

|  |  |
| --- | --- |
| 内容 | 記入欄 |
| 今週、ムダだった／減らしたい時間は？ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 逆に、心地よかった／充実していた時間は？ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 来週、取り入れたい「時間の使い方」は？ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

📌 使い方のコツ：

* 最初は「全部YESでなくてOK」
* 自分を責めるためではなく、“意識を戻すためのメモ”として使いましょう
* 手帳・ノート・Googleカレンダーなどと一緒にルーチン化すると効果UP