重要な成果と無理のない一覧を選ぶ

Student Wyckoff · My Day · 2026-10-25

まず今日最も大切な成果を一つ選び、収まる場合だけ小さな行動を加えます。「1–3–5」は大一つ、中三つ、小五つを選ぶ目安として使われることがありますが、九行埋める義務ではありません。大きな一作業で空き時間を使う場合もあります。「全部整理する」ではなく「計算を二つ確認する」のように観察できる行動で書きます。表は固定予定のあとの例です。同じ量をまねせず、自分の時間に合わせてください。

時間／区間	作業	完了条件
固定予定のあと	計算を二つ確認	誤りを見つけて修正
次の短い区間	必要なメールへ返信	相手に返信を送信
余裕時間	遅れへの対応や片付け	残りと次の行動が明確

https://studentwyckoffshop.app/ja/blog/2026-10-25/realistic-daily-plan#daily-plan-template