実際の時間と差の理由を記録する

日付: 2026-10-25

普通の数日について開始、終了、活動、成果を観察します。差を説明する中断や待ち時間は作業と区別します。下の架空例の実作業は140分、間隔は同じ30分です。したがって実際の終了は11:50で、予定の11:30より20分後です。

分類と単位をそろえます。これは個人の学習記録で、給与計算用の記録や他人の監視ではありません。遅れた作業でも良い成果を生む場合があります。変更を決める前に原因を調べましょう。

作業	予定の分数	実際の時間帯	実際の分数	観察
草稿	60	09:00-10:15	75	例の意味を明確にする必要があった
計算確認	30	10:30-10:50	20	準備済みデータで短く済んだ
参考文献と提出	30	11:05-11:50	45	出典一件の修正が必要だった
作業合計	120		140	両方の作業合計から間隔を除外
自分の記録				

正しい分母で差を計算する

時間差＝実作業の分数-予定作業の分数です。ここでは140-120＝+20分。相対差＝20÷120×100≈16.7%です。分母は予定作業時間で、カレンダー全体の150分ではありません。正の値は予定より時間を使った意味で、生産性や質の点数ではありません。

30分の見積もりに対し確認が20分なら、差は-10分、相対差は約-33.3%です。速ければ常によいとせず、短かった理由を記録します。予定時間がゼロなら割合は定義できません。絶対的な差を示して見積もりを修正します。特に範囲が変わった場合は同じ条件同士を比較します。

出典

- Google Calendar Help: create an event
- Google Calendar Help: focus time and eligible accounts
- Aeon, Faber & Panaccio (2021): time-management meta-analysis
- Masicampo & Baumeister (2011): plans and unfinished goals
- Ghibellini & Meier (2025): interruption, recall and resumption
- Wendsche, Weigelt & Syrek (2026): unfinished work and off-job thoughts

---