個人の仕事と共同作業を配置する

日付: 2026-10-25

個人のプロジェクトは固定予定のあとに配置し、重ねて入れません。大きな学習や仕事は使える時間のまとまりへ分けます。家事にも時間が必要です。買い物はチェック一つだけでなく移動と品選びを含みます。今週大切な共通の最低限を選び、余裕があるときだけ追加します。家族の一覧に全員の私的な日記を載せる必要はありません。合意した時刻と他の人に必要な情報で足ります。

空欄に自分の例を書いてください。

個人の仕事と共同作業を配置する

1. 固定予定と確認済みの都合を集める。
2. 同じ人が二か所で必要になる衝突を探す。
3. 重要な仕事の責任と代案を合意する。
4. 個人作業を加えつつ未割り当ての時間を残す。

曜日	予定	追加作業	合意
月曜	時間割どおりの授業／仕事	水曜の資料を準備	担当者が了承
水曜	合意した家族の予定	短い個人作業だけ	時刻を確認済み
週末	選んだ共同活動一つ	自由な個人時間	範囲を事前に相談

出典

- Australian National University - Time management and planners