次の行動が分かるやることリスト

Student Wyckoff · My Day · 2026-10-25

役立つやることリストには、引き受けた用事と、完了を確認できる次の行動を書きます。時刻が決まった予定はカレンダーへ、時間を動かせる仕事はリストへ入れます。今日は残り時間に収まる少数の用事を選びます。思いつきを書き留めても、今日中に終える約束にはなりません。

表は勉強、仕事、読書のために作成した独自の例です。日付と所要時間は自分のものに置き換えてください。チェックは記載した成果ができた印です。誰かの返事を待つ場合は相手と確認日を記し、毎日同じ用事を翌日に移し続けないようにします。

1. 用事を記録し、動詞を使って最小限の確認できる次の行動を書きます。

2. 所要時間を見積もり、固定の予定を確認して、実際に使える時間帯を選びます。

3. 振り返りでは実際の成果を残します。不要な用事は削除し、余裕が減ったら日を変えるか次の行動を小さくします。

用事	次の行動	予定時刻と所要時間	完了または確認材料
試験の準備	練習問題を五問解き、間違いを確認する	2026 年 10 月 26 日 16:00、25 分	確認済みの解答五つ
請求書を送る	合計を確認し、合意した連絡先へ PDF を送る	2026 年 10 月 26 日 17:00、15 分	送信した控えを保存
一章を読む	十ページ読み、質問を一つ書く	2026 年 10 月 26 日 19:00、20 分	読書ノートに質問一つ

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