

「時間の家計簿」をつけて無駄時間を見つけよ。

24時間×7日分のマス目に、勉強に限らず、寝ていた時間、食事をしていた時間、読書をしていた時間、通勤電車に乗っていた時間など、自分の行った行動を拾い上げて記録していきましょう。

表が完成したら、ただだらしていた時間や、面白くないのにテレビを見ていた時間など、無駄と思える時間をチェックしていき、そこをどうしたら有効な時間に代えられるか考えていきます。ただだらとテレビを見ている時間が1週間に10時間あったら、その10時間のうちいくらかを勉強に充てようとか、スポーツクラブに通おうとか、自分の目標に合わせて他のことに回せないかと考えていくのです。資格取得など目標が明確に決まっている人は、勉強時間に充てられる時間がどれだけあるかチェックする単純な作業になるでしょう。

	月	火	水	木	金	土	日
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							