

判定結果

スコア	コメント
20-44	おっと、大変！ 良いニュースは、職場で効率をあげ、長期にわたり成功するための素晴らしい改善の機会がここにあるということです。でも、それを実現するには、あなたの基本的な時間管理のスキルを向上させる必要があるでしょう。
45-79	全体的にはイイ線いっています。 ただし改善の余地があります。 重要な案件にフォーカスすることで、仕事のストレスが少なくなり、生産性があがったと感ずることでしょう。
81-100	素晴らしい！あなたは時間をとても有効に活用しています。 さらに良くするために、もっとできることがあるかどうかを、確認してみましょう！

あなたのウィークポイントを克服しよう！

ゴール設定 Q7, 9, 11, 14	<p>時間を効果的に使うには、目標を設定する必要があります。 どこを目指しているのかが分れば、何をどの順序でやればよいかが把握できます。</p> <p>適切な目標設定がなければ、優先順位に矛盾や混乱が生じ、目の前にあるタスクを終わらせることがゴールになってしまうかもしれません。</p> <p>時間と労力を要する面倒な目標設定は後回しにしがちです。 ですが今費やす少しの時間と努力が、膨大な量の時間、努力、そしてフラストレーションをなくし、豊かな人生につながるということを思い出しましょう！</p>
優先順位 Q1, 12, 18, 19, 20	<p>やるべきことに優先順位をつけるのはとても重要です。 もしそれがなければ、たとえあなたが一生懸命働いたとしても、戦略的な重要性に沿って仕事をしていないので、あなたが望む結果を達成することができないかもしれません。</p> <p>多くの人は「ToDoリスト」のようなものを書いています。これらのリストはそれが「完了する必要があるもの」の集合にすぎません。 リストには理由や期限が書かれていないので、それらの仕事は体系化されていません。</p> <p>実際のところ、あなたはTo Do Listの作業にどのように取り組んでいますか？ 好きなものから、上から順に、最も簡単な作業から？</p> <p>効率的・効果的に仕事をするには、最も重要で価値の高い仕事に取り組む必要があるということを、いつも念頭においておきましょう。</p>

<p>邪魔による 中断 Q2, 13, 15, 17</p>	<p>計画を立て優先順位をつけても、一日中何かに邪魔をされて仕事が予定通りに進まないという状況に陥っているのであれば、それを最小限に抑えるための方法を知ることが大切です。</p> <p>特にマネージャーは、「優先課題に取り組むための時間がほとんど取れない」ということは広く知られています。 例えば電話、情報要求、従業員からの質問、急な会議の招集などがあります。</p> <p>すぐに処理する必要があるものもあれば、コントロールする必要があるものもあります。 ここでは、突然の邪魔を最小限にするためにできる事をやりましょう。</p> <p>ただし、中断が起きるのは自然なことで、生活の一部でもあります。 人が本当にあなたを必要としているときに、彼らを追い払わないように気をつけましょう。</p>
<p>延期ぐせ Q3, 8,</p>	<p>“後でやろう・・・”はとっても魅力的な言葉です。 でも「後で！」がたくさん溜まると、ある期間に作業が多く重なりすぎて、パニック状態になったり、どうしてもよくなってきたりします。</p> <p>その誘惑の言葉から抜け出す方法は、あなたが先延ばしにする理由を認識することです。 あなたは失敗（又は成功）することを恐れていますか？ それをやる時間がないのですか？ 面倒な作業を避けたいのですか？</p> <p>あなたがなぜそれを延期するかが分ったら、その習慣から抜け出す計画をたてましょう。 自分自身にご褒美をあげたり、これらの仕事をしなかった時の影響を考えたりして、やる気を奮い立たせましょう。</p>



計画性

Q4, 5, 6, 10,
16

時間管理の肝のひとつは、効果的・効率的なスケジューリング（計画）です。

自分の目標と優先順位が何であるかを知ったら、次は予定通りに進めるためのスケジュールをどうたてるのか、そしてそれを実行する上でストレスでヘトヘトにならないためにはどうしたらよいかを知っておくことが重要です。

あなたがその仕事に時間を割くことで“得られるもの”をきちんと理解し、優先順位の高いタスクをスケジュールするだけでなく、邪魔が入った時や予期しないことのための「ゆとり時間」を残しておくのもポイントです。

優先順位を反映させ、個人的な目標もサポートするようなスケジュールをたてることで、バランスが取れた、より豊かな人生とすることができるようでしょう。

**自分のウィークポイント知ることが、はじめの一歩です。
一つずつ克服していきましょう！**