



【ワーク】 エネルギーサイクルを使って、 自分にあった時間の使い方を見つけよう！

	区分	カテゴリー	エネルギー量（一般論）	提案される仕事内容	あなたの体内リズムにあった仕事
1	午前中	複雑な仕事	朝は意思決定や知的要求水準が高く困難なタスクを行うのに最も適している。エネルギーレベルは高く、頭が切れる状態。機転を利かせたり、素早い決断をすることができるため、 複雑な問題を処理 できる。	難しい会議、情報の分析、問題解決、そして困難な問題に取り組むのが良いとされる。	
2	早めの午後	即決を求められないタスク	多くの場合エネルギーレベルは、午後の早い時間に下がり始める。この時間帯には、精神的労力が必要なタスクや、短期的な記憶、 迅速な思考を必要とする仕事は避けたほうが良い 。	ブレインストーミングや、レビューなど、即決を求められないタスクがよい。	
3	遅めの午後	考える仕事	エネルギーレベルは、これらの時間帯の中では最低。精神的な負荷が多いこと、例えば問題解決、計算、会議への参加などは控えたほうが良い。代わりに、 考えたり、創造的な作業 に集中すると良い。	問題について考える、書く、情報処理、スピーチやプレゼンテーションの準備など。	
4	夕方	日常業務（ルーティーン）	夕方になるとエネルギーレベルが増加し始める。ただしそれが回復しても、その日のはじめほど頭の回転は速くない。この時間帯には、集中力は要するが、分析能力が必要とされないような 日常業務や、反復的な作業 にあっている。	ファイリング、フォローアップの電話、ドキュメントのチェックやデータ収集などのタスクに焦点を当てるのが良い。また運動を行うにも良い時間帯。	