

どうあるべきかではなく、自分にあてはまるものを選んでください

	項目	全くない 1	ほとんどない 2	時々 3	よくある 4	とてもよくある 5
1	今取り組んでいる仕事は、優先順位が最も高いものです					
2	頼まれごとを断るのは得意です					
3	仕事を終えるのが期限ぎりぎりになることはなく、いつも余裕をもって終えています					
4	計画やスケジュールをたてる時間を確保しています					
5	今5分空いたとしたら、何をしたら良いかすぐ思いつきます					
6	各仕事に、それぞれどのくらいの時間を費やしたかを把握しています					
7	会社から求められている役割を理解しています					
8	書類は完璧につくらなくてもよいと思っています					
9	目標設定に沿って、どの仕事や活動に取り組むべきかを決めています					
10	"予期せぬこと"に対処するために、予備時間を残しています					
11	今年達成したい目標をすぐに言えます					
12	新しい仕事が与えられたら、重要性を分析し、それに応じて優先順位を付けています					
13	メールやメッセージが来たのが見えても、今やっていることを続けます					
14	期限とコミットメント(約束)にストレスを感じず設定できます					
15	邪魔や中断が入っても、気にせず重要な仕事に取り組めます					
16	その日の気分ではなく、段取りをつけて仕事をしています					
17	机の上や書類はいつも整理整頓されています					
18	ToDoリスト、または実行計画の優先順位をつけています					
19	上司と自分の優先順位について確認しています					
20	仕事に取りかかる前に、それにそれだけの時間をかける価値があるかどうかをチェックします					
	個数					
	各個数 × (1の欄 1点、2の欄2点……、5の欄5点)					
	合計点 (100点満点)					