

※これから(次回)時間記録を始めるときは、どのように記録しますか

①記録対象

就業時間のみ ・ 起床～就寝 ・ 24時間 ・ 休日も含めた24時間

②記録刻み

1時間 ・ 30分 ・ 15分 ・ 10分 ・ 5分 ・ 1分刻み

③記録者

自分 ・ 秘書 ・ 補助者 ・ 家族 ・ アプリ ・ その他

④分析&評価者

自分のみ(他者評価ではない:セルフマネジメント)

⑤記録メディア

紙 ・ 表計算ソフト ・ 時間記録アプリ ・ その他

⑥記録タイミング

夜就寝前 ・ 退社時間 ・ 2～3時間ごと ・ 都度

⑦カテゴリー分け

形態別 ・ 機能別 ・ 目的別

⑧記録対象

閑散期に入ったら ・ 忙しくなったら ・ とりあえず今すぐ

挑戦の宣言メモ

MEMO:カテゴリー分けなど