



時間に追われているから腰が痛くなる！

腰痛解決に
欠かせない
時間管理

「時間がない」を解決して
健康なカラダをつくる
カラダとココロと時間にゆとりを



Time Management

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

下記の表に普段の生活でやっていることを全て書き出してみましょう

5:00
6:00
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
0:00

やっている事リスト：下記の表に、あなたがいつもやっていることを全て書き出してみましょう

やらないでもいい事リスト：下記の表に、本来ならあなたが「**しなくてもいい事**」を全て書き出してみましょう

すべき事リスト：下記の表に、あなたが「しなければいけない事」を全て書き出してみましょう

家族にやってほしい事リスト：下記の表に、あなたが「**家族にやってほしい事**」を全て書き出してみましょう

何がどのくらいの時間でできるのか？見える化して、時間を有効に使いましょう。

家事見える化シート

毎日やる事	毎週やる事	隔週でやる事	毎月やる事
必ずやる事			
できればやりたい事			

やる頻度	やること	やるタイミング
毎日やる		
毎週やる		
隔週でやる		
毎月やる		
その他/メモ		