時間利用分析シート

■ルール
1. 内容を30分単位で記入
2. 4種類に仕事内容を分ける
　※①こなす仕事②考える仕事③拘束される仕事④拘束されるが少しは自由に使える仕事⑤仕事以外（睡眠・風呂など）

3. 評価を記入（×何とかしたい、〇今現状で十分よくやっている）

	月　日（　）			月　日（　）			月　日（　）		
	内容	評価	分類	内容	評価	分類	内容	評価	分類
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									
1:00									
2:00									