

# デイリープランニング術

## 心と体を整える効率的な時間の使い方

### 本動画の目的

心身の安定と社会復帰に向けた土台作り

### 対象者

精神的な不調で休職中の方  
就労移行支援・リワーク施設の利用者

### メッセージ

無理なく、できることから始めていきましょう



計画



組み立て



思考



時間管理



バランス



成長

# デイリープランニングの基本：無理なく続けるための土台

## デイリープランニングとは？

日々の生活にリズムと見通しを作る計画の手法

## 精神的な不調時のポイント

- 完璧主義からの脱却
- 柔軟な計画の立て方
- 自分のペースを尊重する

## タイムブロック vs To-Doリスト

| タイムブロック             | To-Doリスト       |
|---------------------|----------------|
| 時間を区切って具体的な行動を割り当てる | タスクを書き出す       |
| 集中力向上、過剰な詰め込み防止     | タスクの見落とし防止、達成感 |

## 使い分けのヒント

状況や気分に合わせて組み合わせる

- 体調が良い日→タイムブロック
- 調子が優れない日→To-Doリストでゆるく



計画と見通し



タイムブロック



To-Doリスト

# 集中力を高める時間術：無理なく集中し、休憩もとる

## 90分集中サイクル

- 脳の活動リズムに合わせた時間管理法
- 90分集中 + 15-20分休憩のサイクル
- 集中と休息のメリハリをつける

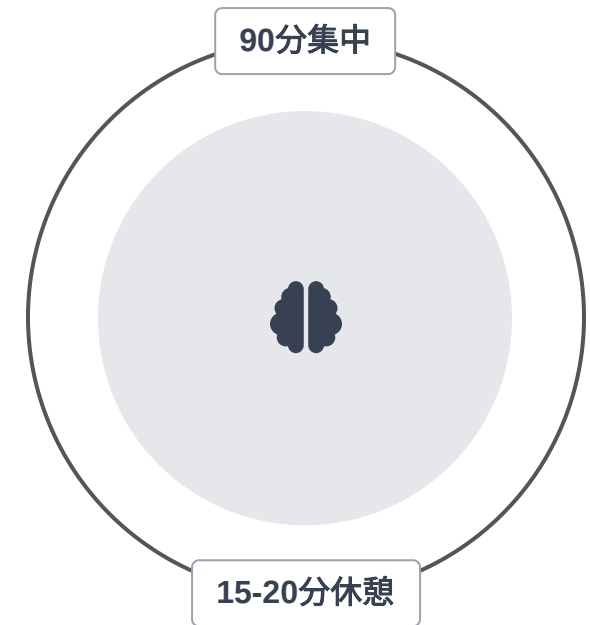
## 無理なく集中力を維持するポイント

- 休憩は「さぼり」ではなく「回復」の時間
- 休憩中はスマホや画面から離れる
- 軽い運動や水分補給が効果的

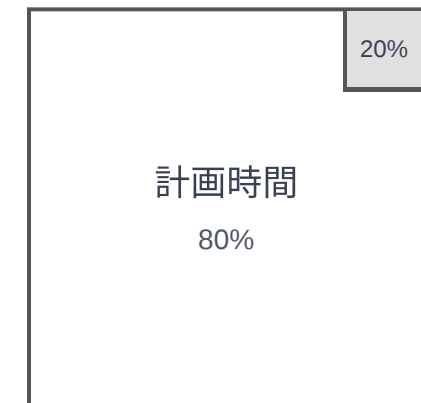
## 予備バッファ20%ルール

計画にゆとりを持たせる方法

- 計画時間の20%を「予備時間」として確保
- 「計画通りにいかない」は当たり前と考える
- 心の余裕を生み出し、自己否定を防ぐ



脳の自然なリズムに合わせる



予備バッファ20%ルール

# 振り返りと調整の習慣：日々の積み重ねが未来を作る

## 朝5分計画

- 今日のTo-Doとタイムブロックを確認する
- 今日の目標を明確にする
- 優先順位付けのポイント



朝5分計画  
一日を見通す

## 夜5分振り返り

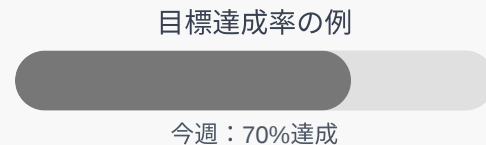
- 今日できたこと、感じたことを記録する
- できたこと、成長した点に焦点を当てる
- 課題への対応策を考える（自分を責めない）
- 明日のために準備すること



夜5分振り返り  
一日を振り返る

## 目標達成率の可視化

- 小さな成功を積み重ねる
- 記録し、視覚的に把握するメリット
- 達成感の醸成



目標達成の可視化  
成長を実感する

# ワーク：次月 SMART 再設定

## SMART原則のおさらい

S

**Specific**

具体的

何を、なぜ、どのように

M

**Measurable**

測定可能

達成度を測れる基準

A

**Achievable**

達成可能

現実的に達成できるか

R

**Relevant**

関連性

自分にとって意味があるか

T

**Time-bound**

期限

いつまでに達成するか

## ワークタイム（1～2分）

「来月、あなたが達成したい目標は何ですか？  
SMART原則に沿って考えてみましょう。」

### 思考を促す例：

「例えば、『毎日30分散歩する』であれば...

- S=散歩をする（具体的な行動）
- M=30分（測定可能な基準）
- A=今の体力で可能か（達成可能性）
- R=心身の健康のため（目的との関連性）
- T=毎日（期限の設定）

# 成功と課題を次へ活かす：AARとアカウンタビリティ

## AAR（After Action Review）：成功/課題を抽象化するツール

1 何がうまくいったのか／いかなかったのか？

2 なぜそうなったのか？

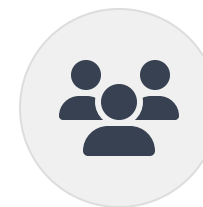
3 次は何をすべきか？



振り返りと分析

## アカウンタビリティ共有：目標達成の力強い味方

- 信頼できる人に目標を伝える  
自分の計画や目標を誰かに話すことで、責任感が生まれる
- モチベーションの維持  
進捗を誰かと共有することで、やる気が持続する
- 客観的な視点と精神的な支え  
困ったときにアドバイスや励ましをもらえる



共有と支え合い

# まとめ：今日からできること



## 日々のリズムを整える

デイリープランニングで生活に安定感を



## 集中と休息のバランス

90分集中サイクルで効率的に過ごす



## 朝晩の振り返り習慣

朝5分計画、夜5分振り返りで成長を実感



## 小さな成功の積み重ね

焦らず、自分のペースで前進する

今日からでも始められる一歩を  
完璧を目指さず、無理なく続けることが大切です