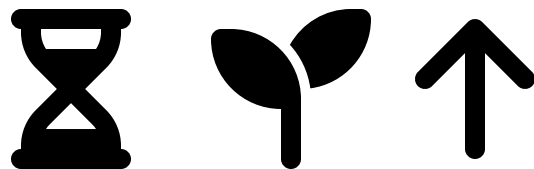


時間管理で復職・再就職を後押し！

～自分に合ったペースを見つける時間術～



♥時間管理は「心のゆとり」を生み出す

🚶無理なく、自分に合ったペースを見つける

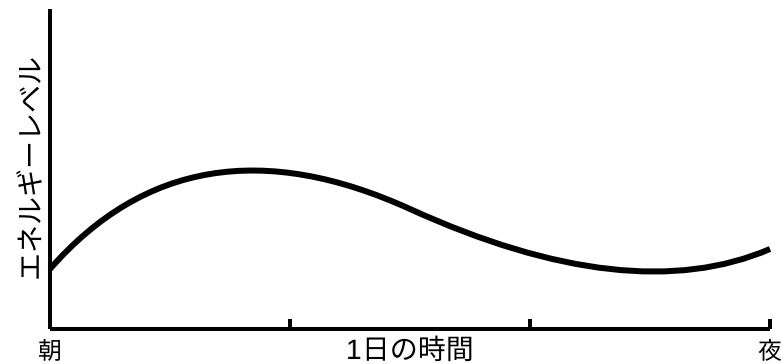
🌀復職・再就職に向けた自信を育む

第1章：自分のリズムを知る！エナジーカーブとChronotype

📈 エナジーカーブ: 1日の集中力の波

🕒 Chronotype: 朝型？夜型？自分はどっち？

🧩 無理のないタスク配置のヒント



朝型人間



夜型人間

第2章：時間管理の基本原則と実践テクニック

⌚パーキンソンの法則活用: 期限を設定し、集中力を高める

📅タイムボクシング原理: 時間を決めて、一気に集中！

📊タスク優先度4象限: 大切なタスクを見つけるツール

↑第II領域拡大戦略: 将来の自分への投資時間

パーキンソンの法則		
≡ タスク量	=	🕒 与えられた時間

タイムボクシング原理	
🕒 時間枠設定	✓ タスクに時間を割り当て ✓ 集中して一気に取り組む ✓ 時間内に終わらせる

		緊急度	
	基準	高い	低い
重要度	高い	第I領域 緊急かつ重要	第II領域 重要だが緊急ではない ★自己投資の時間★
	低い	第III領域 緊急だが重要ではない	第IV領域 緊急でも重要でもない

【ワーク】 タスク棚卸しワーク

- ❓ 今、抱えているタスクを全て書き出してみましょう。
- ❓ それぞれのタスクは「緊急度×重要度マトリクス」のどこに当てはまりますか？
- ❓ 特に「重要だけど緊急ではない（第Ⅱ領域）」タスクはどれですか？



考える時間：1分30秒

緊急度×重要度マトリクス

	緊急でない	緊急
重要	Ⅱ. 重要だが緊急でない 将来の自分への投資 	Ⅰ. 緊急かつ重要 今すぐ対応すべき
重要でない	Ⅳ. 緊急でも重要でもない 最小限または排除 	Ⅲ. 緊急だが重要でない 委任または効率化

第3章：ポモドーロ・テクニックと集中力向上術

🕒ポモドーロ徹底ガイド: 25分集中+5分休憩！

🧠25-5サイクルの脳科学: 集中力を維持するメカニズム

👤スプリント設定法: 自分に合った集中セットを見つける

🌿休憩質向上 Tips: リフレッシュのコツ

ポモドーロ・サイクル			
⌚	25分 集中作業	☕	5分 休憩
🔄	これを4回繰り返したら、 長めの休憩 （15～30分）を取る		

ポモドーロあり	ポモドーロなし
📈 集中力が持続し、 パフォーマンスが安定する	📉 時間経過とともに 集中力が低下する

効果的な休憩Tips	
👁	遠くを見て、目を休める
🚶	軽い運動やストレッチをする
💧	水分補給をする

第4章：効率アップ！2-Minute RuleとGTDの連携

🕒 2-Minute Rule活用: 2分で終わるなら、今すぐやる！

🧠 GTD 収集ステップ連携: 頭の中をスッキリ整理

⚖️ 120秒処理判定の基準: すぐやる？後でやる？

2-Minute Rule	GTD 収集ステップ
 2分以内に終わるタスク ・後回しにせず今すぐ実行 ・タスクの蓄積を防ぐ ・小さな達成感が自信につながる	 頭の中のタスクを書き出す ・全ての「気になること」を記録 ・思考をクリアにする ・書き出した後に2分判定を行う
120秒処理判定フロー	
? 2分以内に完了できる？ →  YES → 今すぐ実行  NO → スケジュールに組み込む	

今日のまとめ

🔍 自分に合った時間管理術を見つけよう！

🏆 小さな成功体験を積み重ねる

👉 無理なく、できることから始める



未来への道のり

あなたの復職・再就職を心から応援しています