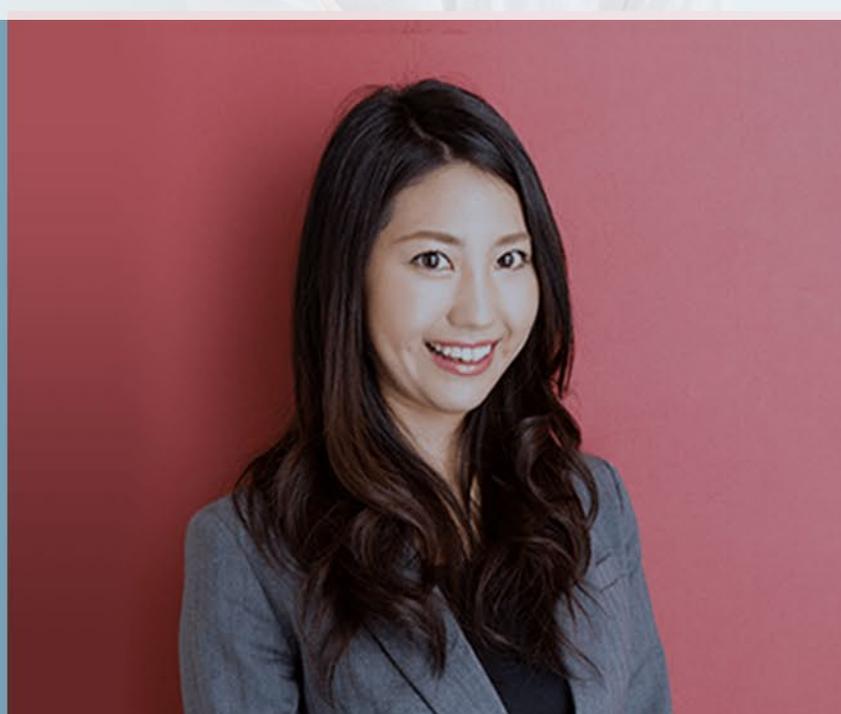




時間を効果的に使うための2ステップ



「時間管理のマトリックス」では、

仕事を、

緊急なもの / 緊急ではないもの
重要なもの / 重要ではないもの

という2軸で4つの領域に整理します。

左上から時計回りに

- 第1領域 緊急かつ重要
- 第2領域 緊急ではないが重要
- 第3領域 緊急だが重要ではない
- 第4領域 緊急でも重要でもない

と呼びます。



仕事の性質を分類する2つの軸

重要事項 ⇒ 重要目標の達成、ミッション・価値観に貢献する活動

緊急事項 ⇒ すぐに対応しなければならないと感じられる活動

4つの領域が意味するもの

第1領域【必須の領域】 ⇒ 避けては通れない、必ず実行しないとイケない活動

第2領域【効果性の領域】 ⇒ **一番大事な活動**で、優先順を高めて必ずスケジューリングすべき活動

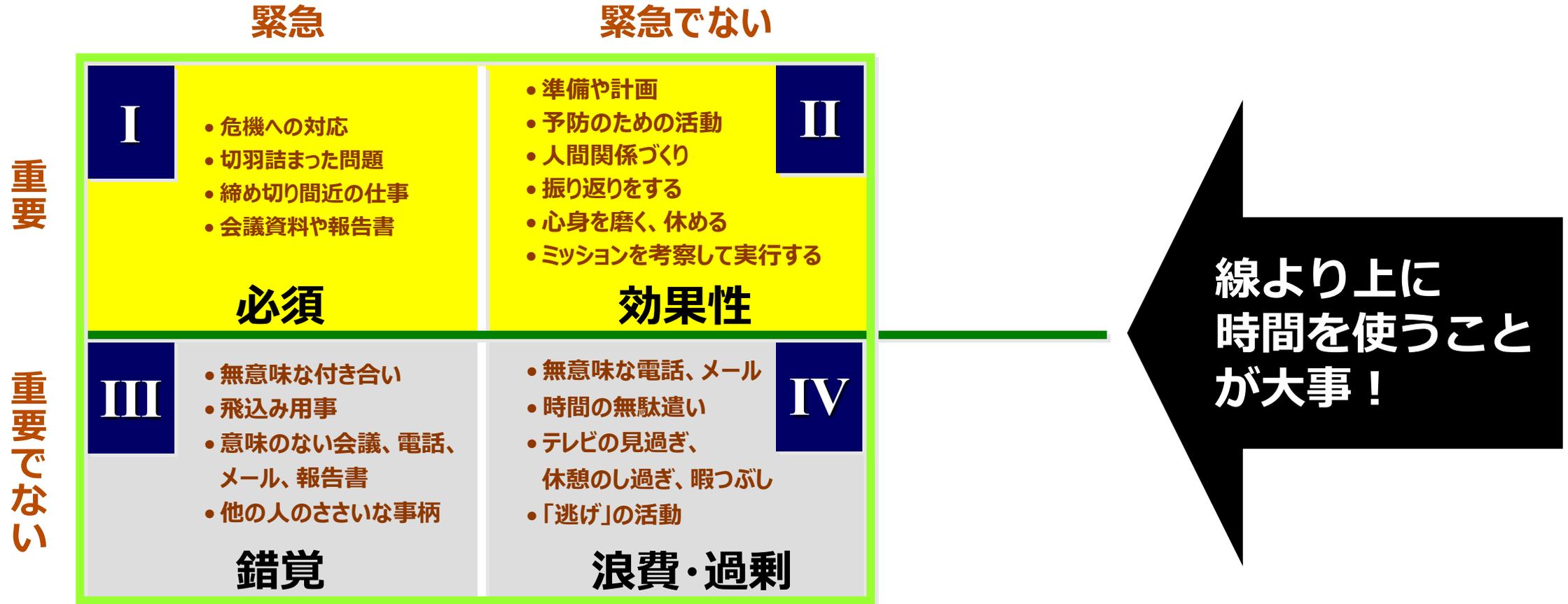
第3領域【錯覚の領域】 ⇒ 会議や報告等の活動で、一見「重要性が高い」と錯覚してしまう活動

第4領域【浪費・過剰の領域】 ⇒ 無意味で、時間の無駄遣いといえるような、ダラダラした活動

4つの領域の特徴と関係性

第1領域 ⇒ 緊急かつ重要であるが、第1領域の活動ばかりに追われると疲弊して、第4領域に逃げたくなる。第1領域の活動を増やさないためには、第2領域の活動を増やすことが重要

第2領域 ⇒ 時間を投下しなければならないが、**「緊急ではない」ため後回しになりがち。**



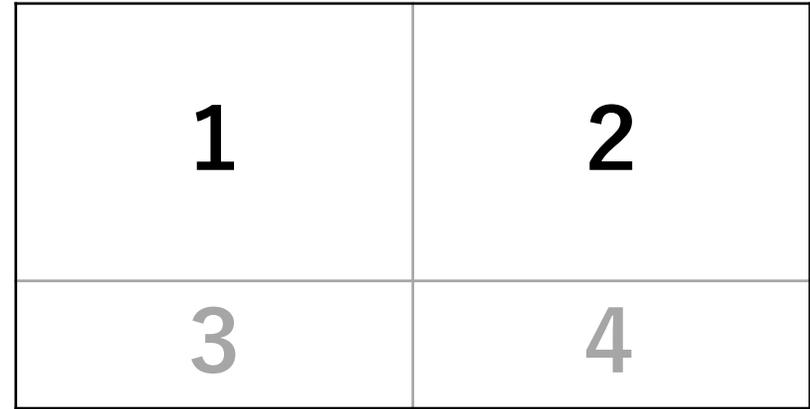
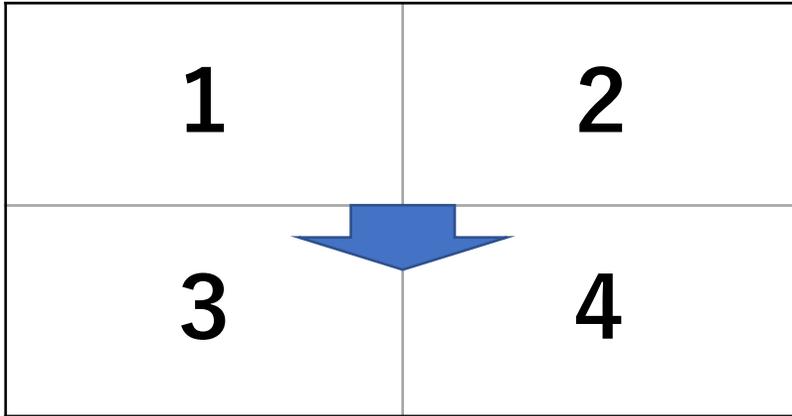
線より上に時間を投下するには？

- ① 第3領域、第4領域を減らすために、きっぱりと「No」を言う（相手に、そして自分にも）
- ② 重要事項から先にスケジュールリングする
- ③ 他人に任せたいほうが効果性が高まるものは、勇気をもって任せる、権限委譲する

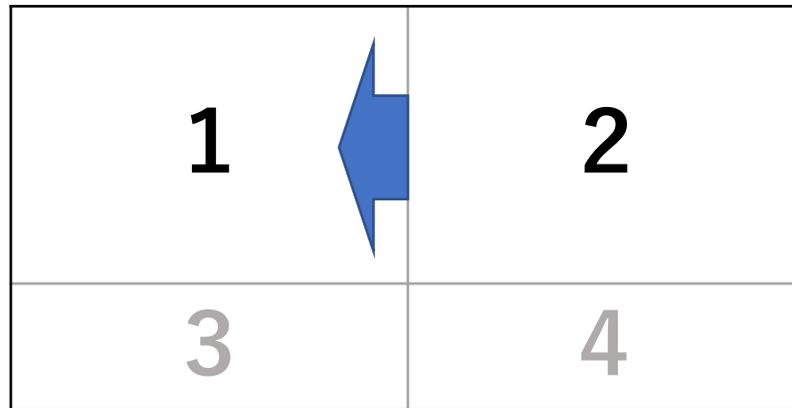
“第2領域”の活動に集中する2ステップ

自分の効果性を高めるためには、“第2領域”の活動に集中することが非常に大切です。

ステップ1：第3・第4領域の活動を減らす



ステップ2：第1領域の活動も減らす



理想



“第2領域”の活動に集中するための質問（ステップ1）

**Q：自分が普段している第3、第4領域の活動にはどんなものがありますか？
 どうしたら、減らす or 無くすことができますか？**

普段している第3、第4領域の活動は？

NO.	
例	テレビの見過ぎ
①	
②	
③	
④	



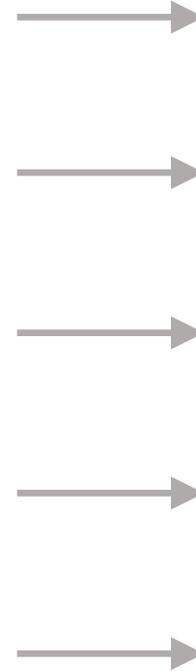
どうしたら減らす or 無くすことができますか？

NO.	
例	家に帰ると何となくテレビをつけてダラダラしている。 家に帰ったら、まず鞆の整理、明日の予定確認をしてから、 テレビをつける。見たい番組が多い場合は録画して、 休みの日にまとめて見る。
①	
②	
③	
④	

Q：第2領域の活動にしっかり時間を使うと、結果的に第1領域の活動も減っていきます。具体的に何をすればいいのでしょうか？

集中する第2領域の活動

NO.	
例	明日取り組む仕事を、前日の夜にリストアップして、いつ何をやるか決める
①	
②	
③	
④	



第1領域への好ましい影響

NO.	
例	優先順位が決まって迷わずに仕事を始められる。 また、計画と準備がしておけば、効率的に仕事ができるため、時間にも余裕ができる。
①	
②	
③	
④	