

無料特典

---

# 時間を支配する 時間管理 4 つの領域と その使いこなし方

---

②実践編

「自己発見コース」個別フォロー担当

濱崎 旦志（はま）

こんにちは。

【「好き！」を浮き彫りにする“自己発見コース”】  
個別フォロー担当の濱崎（はま）です。

この資料は

「時間を支配する時間管理の4つの領域とその使いこなしかた」  
【理論編】のあとに取り組んでいただく資料です。

まだ、**【理論編】を読んでいない方は**  
【理論編】をご確認してから取り組むようにしてください。

【理論編】では、  
時間管理を上手に行うためには  
行動を4つの領域に分けて整理をする  
方法を解説しています。

部屋の片づけのように行動を整理できると  
スッキリして、本当に必要なことに  
時間を作ることが出来ます。

今回お届けしている【実践編】では、  
【理論編】で解説した内容を  
ワーク形式で進められるようにしています。

ぜひ、この機会に日頃の生活を見つめて  
毎日を「好き！」な時間で一杯にする  
準備を一緒にしていきましょう。

では、簡単な復習と、実践のワークの紹介をしていきますね。

## 【理論編の復習】

簡単に理論編の復習をしていきます。  
時間管理には4つの領域があり  
行動を分類していきました。

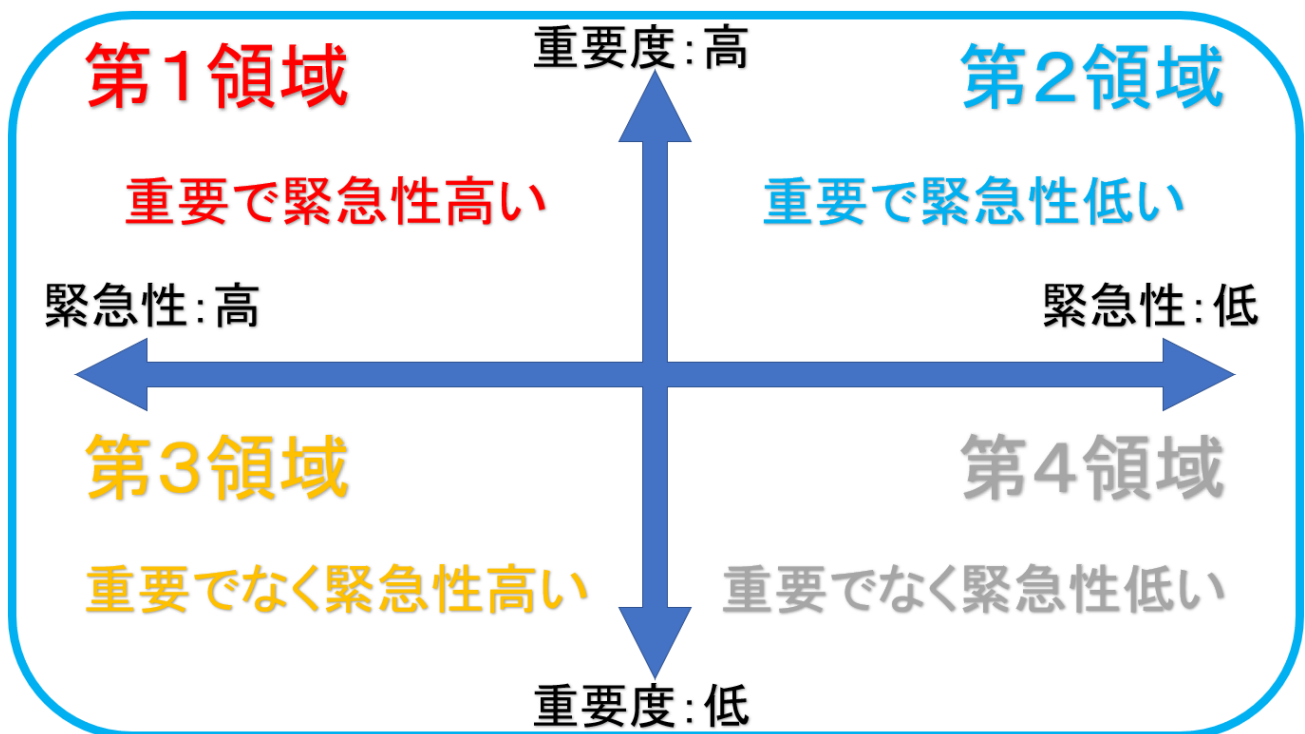
【第一領域】 重要で、緊急性が高い行動

【第二領域】 重要で、緊急性が低い行動

【第三領域】 重要でなく、緊急性が高い行動

【第四領域】 重要でなく、緊急性が低い行動

この4つの領域とこの図はフランクリン・コヴィー著の『7つの習慣』で紹介されている図です。



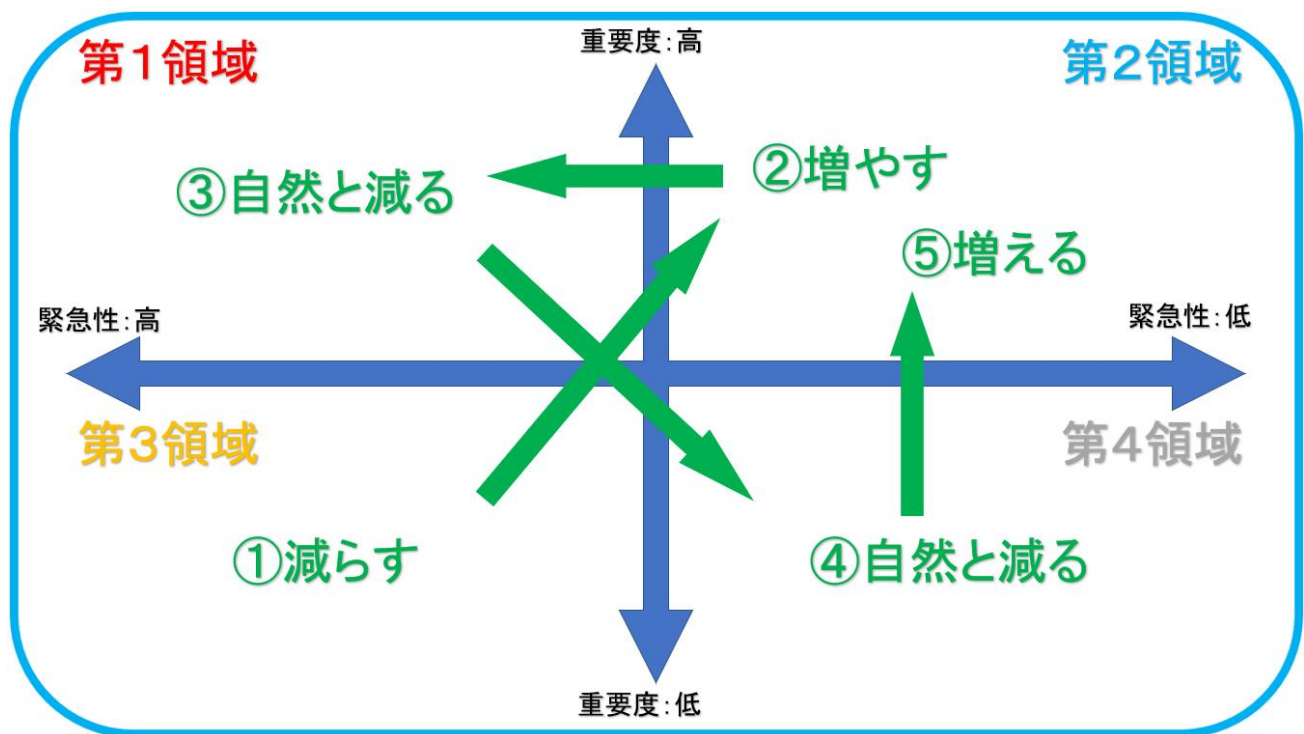
4つの領域の中で「好き！」なことを追求する行動は、**第2領域の行動**です。

そのため、第2領域を増やすことが出来れば「好き！」で一杯の生活を送ることが出来ます。

ただ、第2領域を増やすことがとても大変であることを【理論編】で解説していきました。

他の3つの領域が増えて第2領域は後回しにされやすい行動だからです。

具体的に、どうやって第2領域の時間を増やすのかという下の図の流れになります。



まずは、「重要ではないけど緊急」な行動の  
第3領域の行動を減らすことから取り組みます。

すると、うまく循環していき  
どんどん第2領域の時間を増やすことができます。

第3領域を減らすといっても  
どうやって減らすのか  
分からないと思います。

次のページより具体的なワークの  
手順を説明していきます。

実際に取り組むためのワークシートも  
用意していますので、ぜひ活用ください。

## 【生活を見直す具体的なワークの手順】

ここから、今まで説明をしてきた内容を具体的にあなたの生活に活用していくのかを説明していきます。

基本的に「今回の時間管理術」を活用しあなたの生活をより良くするためには「日々の行動を振り返る」ことをおすすめします。

ワークはすべてで5ステップあります。

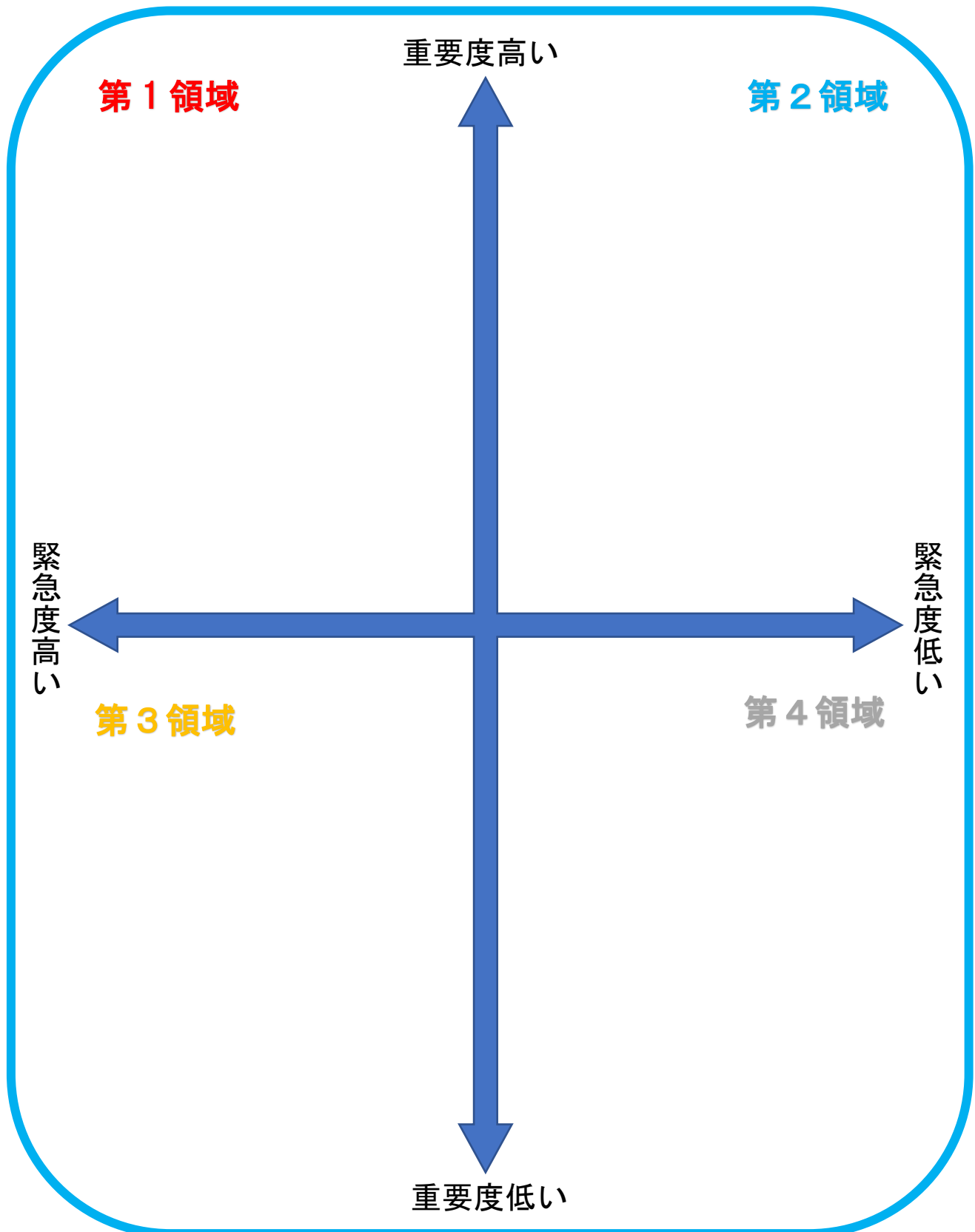
- ①1日に行っている行動をすべて洗い出す
- ②1つ1つの行動の結果を考え4つの領域に振り分ける
- ③やりたいけどできていなかった第2領域を書き出す
- ④第3領域をどうやって減らすのか作戦を練る
- ⑤実際に第3領域を減らし、新たな第2領域の行動を行う

これから、一緒に各ステップを取り組んでいきましょう。

※次のページから始める「ワーク」の部分を印刷して記入する方法が取り組みやすいと思います。



【ワーク② 1つ1つの行動の結果を考え 4つの領域に振り分ける】  
ワーク①で書き出した行動を4つの領域に振り分けて図に記入してください。







## 【ワーク④第3領域をどうやって減らすのか作戦を練る】

ワーク②で振り分けた行動で第3領域の行動をどうやって減らしたらよいか考えていきます。

また、第1領域だと思っていても、実は第3領域だったということもあるので、第1、第3領域合わせて確認してみてください。

第1、第3領域の行動に対して、次の質問をしてきます。

- (質問1) それをやらないことで、起こりえる心配事は何ですか？
- (質問2) その行動はすぐにやらなければいけませんか？
- (質問3) 時間をおいて、まとめて取り組むことはできますか？
- (質問4) 本当にあなたがやらなければいけないことですか？

質問した内容の自分なりの答えをふまえて

①全くやらない

②毎回ではないけどやらない

③今は、やらないことはできないけど時間や量を減らせる

行動がないか考えてみてください。

そして、その中から今日・明日から早速できそうなものを1つ挙げて回答欄に記入してください。

(回答欄)

・減らす行動は何ですか？

---

・どれぐらい減らしますか？

## 【ワーク⑤第3領域を減らし、新たな第2領域の行動を行う】

(質問) ワーク④で減らすと決めた第3領域の行動を減らして、その空いた時間を使って、新たに取り組みたい第2領域の行動をワーク③の中から一つ選んでください。

(回答欄)

---

これで、  
減らす第3領域の行動と、  
増やす第2領域の行動が  
ひとつずつ決まりました。

あとは**実際に行動していくだけ**です。

行動に移すと、  
「意外と減らすことが難しい」  
「第2領域の行動がとれない」  
「減らしてみると、思ったより平気だった」  
「もっと取り組みやすい行動がありそう」  
などの発見や気づきが出てきます。

そして、その発見や気づきから  
**「明日の1日をさらに充実させるために、  
どの行動を減らし、どの行動を増やすか」**を  
考えて次の日につなげていきます。

この習慣を身に付けていくと  
「単に効率的に行動できるという時間管理」ではなく  
**あなたの本当にやりたかった行動に取り組めるようになります。**

「自己発見コース」に取り組んで  
本当の「好き！」が見つかり、  
「好き！」なことに溢れた時間を  
過ごすことが出来るようになります。

**「好き！」に囲まれた、充実した生活は  
何にも代えがたい楽しい生活です。**

ぜひ、  
「好き！」を浮き彫りにして  
「好き！」を目一杯追求できるように  
ワークに取り組んでみてください。

このワークがあなたの生活を  
よりよく充実したものになる  
きっかけになれば、非常にうれしいです。

最後まで読んでくださいまして  
ありがとうございました。

濱崎旦志（はま）