

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			今週の振り返り
時間	予定	時間簿(実際)	時間	予定	時間簿(実際)	時間	予定	時間簿(実際)	時間	予定	時間簿(実際)	時間	予定	時間簿(実際)	
5:00			5:00			5:00			5:00			5:00			Good/Get (良かったこと、気づいたこと)
5:30	出社前	出社前	5:30			5:30			5:30			5:30			
6:00			6:00			6:00			6:00			6:00			
6:30			6:30			6:30			6:30			6:30			
7:00			7:00			7:00			7:00			7:00			
7:30			7:30			7:30			7:30			7:30			
8:00			A社提案書(最重要着手)		8:00			8:00			8:00			8:00	
8:30	メールチェック		8:30			8:30			8:30			8:30			
9:00	上司への報告、電話連絡	メールと突発	9:00			9:00			9:00			9:00			
9:30	会議資料準備		9:30			9:30			9:30			9:30			
10:00			10:00			10:00			10:00			10:00			
10:30	会議	会議	10:30			10:30			10:30			10:30			
11:00	メール及び備用	メール	11:00			11:00			11:00			11:00			
11:30			11:30			11:30			11:30			11:30			
12:00	昼食	昼食	12:00			12:00			12:00			12:00			
12:30			12:30			12:30			12:30			12:30			
13:00			13:00			13:00			13:00			13:00			
13:30	会議	会議	13:30			13:30			13:30			13:30			
14:00			14:00			14:00			14:00			14:00			
14:30	議事録作成(会議室)	メールと突発	14:30			14:30			14:30			14:30			
15:00			15:00			15:00			15:00			15:00			
15:30	提案書作成	提案書作成 (会議室)	15:30			15:30			15:30			15:30			
16:00			16:00			16:00			16:00			16:00			
16:30	メール返信		16:30			16:30			16:30			16:30			
17:00	予備時間		17:00			17:00			17:00			17:00			
17:30			17:30			17:30			17:30			17:30			
18:00	メール返信及び翌日のプラン	メール返信及び翌日のプラン	18:00			18:00			18:00			18:00			
18:30	帰社後	帰社後	18:30			18:30			18:30			18:30			Solution (来週に向けて改善すること行動すること)
19:00			19:00			19:00			19:00			19:00			
19:30			19:30			19:30			19:30			19:30			
20:00			20:00			20:00			20:00			20:00			
20:30			20:30			20:30			20:30			20:30			
21:00			21:00			21:00			21:00			21:00			
21:30			21:30			21:30			21:30			21:30			
22:00			22:00			22:00			22:00			22:00			
22:30			22:30			22:30			22:30			22:30			
23:00			23:00			23:00			23:00			23:00			
23:30			23:30			23:30			23:30			23:30			
0:00					0:00			0:00			0:00			0:00	
今日の3分振り返り			今日の3分振り返り			今日の3分振り返り			今日の3分振り返り			今日の3分振り返り			
Good/Get (良かったこと、気づいたこと)		・退社時間は18:30を守れた ・会議資料を20分で作成できた ・メール返信はまとめて行った	Good/Get (良かったこと、気づいたこと)		・ ・	Good/Get (良かったこと、気づいたこと)		・ ・	Good/Get (良かったこと、気づいたこと)		・ ・	Good/Get (良かったこと、気づいたこと)		・ ・	
Problem (できなかったこと、反省すること)		・朝、1時間早く出社できなかった ・議事録は翌日に先送りにした ・提案書作成は完成しなかった	Problem (できなかったこと、反省すること)		・ ・	Problem (できなかったこと、反省すること)		・ ・	Problem (できなかったこと、反省すること)		・ ・	Problem (できなかったこと、反省すること)		・ ・	
Solution (明日に向けて改善すること、行動すること)		・明日、朝8時に会社で提案書を作成する ・もう少しプランをしっかりと立てる ・メールを手動返信に変える	Solution (明日に向けて改善すること、行動すること)		・ ・	Solution (明日に向けて改善すること、行動すること)		・ ・	Solution (明日に向けて改善すること、行動すること)		・ ・	Solution (明日に向けて改善すること、行動すること)		・ ・	

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			今週の振り返り
時間	予定	時間簿(実際)	時間	予定	時間簿(実際)	時間	予定	時間簿(実際)	時間	予定	時間簿(実際)	時間	予定	時間簿(実際)	
5:00			5:00			5:00			5:00			5:00			Good/Get (良かったこと、気づいたこと)
5:30			5:30			5:30			5:30			5:30			
6:00			6:00			6:00			6:00			6:00			
6:30			6:30			6:30			6:30			6:30			
7:00			7:00			7:00			7:00			7:00			
7:30			7:30			7:30			7:30			7:30			
8:00			8:00			8:00			8:00			8:00			
8:30			8:30			8:30			8:30			8:30			
9:00			9:00			9:00			9:00			9:00			
9:30			9:30			9:30			9:30			9:30			
10:00			10:00			10:00			10:00			10:00			
10:30			10:30			10:30			10:30			10:30			
11:00			11:00			11:00			11:00			11:00			
11:30			11:30			11:30			11:30			11:30			
12:00			12:00			12:00			12:00			12:00		Problem (できなかったこと、反省すること)	
12:30			12:30			12:30			12:30			12:30			
13:00			13:00			13:00			13:00			13:00			
13:30			13:30			13:30			13:30			13:30			
14:00			14:00			14:00			14:00			14:00			
14:30			14:30			14:30			14:30			14:30			
15:00			15:00			15:00			15:00			15:00			
15:30			15:30			15:30			15:30			15:30			
16:00			16:00			16:00			16:00			16:00			
16:30			16:30			16:30			16:30			16:30			
17:00			17:00			17:00			17:00			17:00			
17:30			17:30			17:30			17:30			17:30			
18:00			18:00			18:00			18:00			18:00		Solution (来週に向けて改善すること、行動すること)	
18:30			18:30			18:30			18:30			18:30			
19:00			19:00			19:00			19:00			19:00			
19:30			19:30			19:30			19:30			19:30			
20:00			20:00			20:00			20:00			20:00			
20:30			20:30			20:30			20:30			20:30			
21:00			21:00			21:00			21:00			21:00			
21:30			21:30			21:30			21:30			21:30			
22:00			22:00			22:00			22:00			22:00			
22:30			22:30			22:30			22:30			22:30			
23:00			23:00			23:00			23:00			23:00			
23:30			23:30			23:30			23:30			23:30			
0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			
今日の3分振り返り			今日の3分振り返り			今日の3分振り返り			今日の3分振り返り			今日の3分振り返り			
Good/Get (良かったこと、気づいたこと)	・ ・ ・		Good/Get (良かったこと、気づいたこと)	・ ・ ・		Good/Get (良かったこと、気づいたこと)	・ ・ ・		Good/Get (良かったこと、気づいたこと)	・ ・ ・		Good/Get (良かったこと、気づいたこと)	・ ・ ・		
Problem (できなかったこと、反省すること)	・ ・ ・		Problem (できなかったこと、反省すること)	・ ・ ・		Problem (できなかったこと、反省すること)	・ ・ ・		Problem (できなかったこと、反省すること)	・ ・ ・		Problem (できなかったこと、反省すること)	・ ・ ・		
Solution (明日に向けて改善すること、行動すること)	・ ・ ・		Solution (明日に向けて改善すること、行動すること)	・ ・ ・		Solution (明日に向けて改善すること、行動すること)	・ ・ ・		Solution (明日に向けて改善すること、行動すること)	・ ・ ・		Solution (明日に向けて改善すること、行動すること)	・ ・ ・		