

■週次レビューシート： 2019年12月01日～2019年12月07日

■今週の目標： **慌てない。焦らない。時間も気持ちも余裕をもって行動する**  
**⇒すべて前倒しで取りかかる⇒しっかりと計画を立ててから行動！**

■先週やったことで、今週も続けたいことは？／どうすればそれができる？

作業するときは必ずタイマーをかける

⇒メール処理するときは使ったけど、その他は半分くらいしか使わなかった

昼休み等のスキマ時間は自分の時間として活用する！

⇒早く仕事を終わらせて帰るために、仕事をした日も半分くらいあった。

そのほかの日も移動に終わった

ムカついたままで作業をしない ⇒ 集中できる作業を先にやって気分を切り替える

⇒うまく気分転換しながら作業ができた

若者からの相談は時間を取ってゆっくり聞く

⇒相談というほどではなかったが、雑談程度の話はよくした

■先週起きた問題を解決するために、何をするのか？

電車に乗るときは急いで歩かない。その分余裕をもって出かける！

⇒電車に乗って何もできないほど急ぐことはなかった

午前、午後とも2時間以上のパフファを確保しておく

⇒空けてたけど、結局埋まったなー

23時には絶対寝る！ じゃないと、その週ずーっと眠いままになる

⇒平日は全部23時前に寝た

集中して作業しているときに声かけられても、あとで、と言って手が空いてから対応する

⇒7割ぐらいは後回しにしてもらった。電話も他の人に取ってもらった

予定は入ってきたらすぐに書く。メールや議事録に次回予定が書かれていたら入力する

⇒すぐにGoogleカレンダーに入力できた

打合せに参加するときは、必ず内職の準備をする

⇒準備はしたけど、できる雰囲気ではなかった

結果： **時間に余裕をもって計画。焦らず処理できた日が多かった**

■今週やめること・減らしたいこと／どうすればそれができるか？

やらなきゃいけないことがあるのに、その他の雑多なことから始めて先延ばしすること

⇒全部取りかかったから、ヨシとする

めんどくさいこと、やりたくないことの先延ばし⇒時間割に入れて実行する

⇒先週までよりは減ったけど、まだありそう……

■今週必ずやること／どうすればそれができるか？

退社時刻を決め、その時間までにすべて終わらせてさっさと帰る！！

⇒会社にいたときは早く帰ったけど、社外での打ち合わせは長くなるが多かった

やり忘れた作業がないか、メール含めてチェックし、あれば書き出しておく

⇒今週も大量のメールが届いたので、ますます未処理が増えた

■増やしたいこと／どうすればそれができるか？

勉強会の告知回数 ⇒ 土・水・金(前日)にやる。その時間を確保しておく！

⇒土・火・木にやったけど、あまり届いてない？

仕事以外の人との交流 ⇒ 面白そうなイベントを探して出かける

⇒探してみたけど、参加したいと思えるようなものは見つからず……

■何をするともっと楽しくなるか？／どうすればそれができるか？

仕事以外の人との交流 ⇒ 木金土イベントには必ず参加する！

⇒全部参加できた

原稿がサクサク書き進められる ⇒ 書く時間を確保する！

⇒「○○」についてひらめいた！ 仮原稿を提出したし、ちょこちょこ修正もできた

■その他の課題・目標

今週は木金土とイベントあり ⇒ 久しぶりだから楽しむ！！

⇒十分楽しめた。やっぱり仕事以外の人と会うと楽しい

■週次レビューシート： 2019年12月01日～2019年12月07日

■今週の大きな出来事TOP5

1. 3つのイベントに参加できた
2. 勉強会に仙台から参加してくれた人がいた
3. A-PJとh-PJ、2件の申請を準備…やっぱり2件重なるときつい
4. ○○が引越したいと言ったので、いっしょに××のマンションを探してみた
5. 現場打ち合わせのあと、みんなで飲んで帰った

■今週学んだこと／気づき

仕事はやることないな～と思っけていても、ちょうどいいくらいの作業が発生する？

最低、5時間の睡眠が必要⇒それ以下だと翌日は頭が動かない

やっぱりNET SHOPで探し物をすると時間がかかる

やることがないと、ダラダラと薄ーい仕事をしてしまう ⇒ IIの仕事を作らねば！

やっぱり、昼食に麺類を食べると体重が増えるようだ ⇒ 昼食の麺類は止めよう！

■今週やったことで誇れること／自分を褒めたいこと

イベントにに参加する！ と決めて、その時間までに仕事を終わらせた

勉強会では自分のことを話し過ぎず、相手のことをゆっくり聞いて対応できた

週次レビューが1.5hrで終わった ⇒ 毎回、これくらいの時間で終わらせる！！

計算間違いに気づいてすぐに関係者に報告し、対応できた

○○の注文は悩まず、さくっと購入できた

眠くなりそうな時間帯に、眠くならない作業を意識的に入れた

■今週やったことで楽しかったこと

イベント参加～交流会・懇親会で仕事以外の人と交流できたこと

勉強会開催…やっぱり人と話すのは好きだし楽しい^^

「○○」についてのアイデアひらめいた ⇒ いいアイデアが出る楽しんだなー

休日や平日の夕食後、家で家族といっしょにのんびりしているとき

■今週やったことで特筆すべきこと／未来をラクにする仕事はなにか？

100通以上溜まった未読・未処理メールのほとんどを処理できた

勉強会開催 & レビューシート他のExcelデータを渡した

同じ『PDCA手帳術』という本が発売された ⇒ おかげで？ 自分の本も売れてる？

Google Search Console にサイトマップを登録した

■今週のKPWAS (Keep, Problem, Why, Adjust, Stop)

K, W, A, Sは翌週ページに課題として記載

P: 買い物行く時間を見込んでなかったのが掃除する時間が取れなかった

ネットショップで物を選ぶのに時間がかかりすぎた

ちょこちょこ声かけられて作業が中断

■総括

今週もずっと、目がしばしばして眠って感じだった

水曜までは2件の申請準備他に追われたけど、木金は落ち着いて仕事できた

結婚記念日に買ったケーキの写真が○○のプロフィール写真になってた^^