**先延ばし管理 ワークシート [](https://jp.smartsheet.com/try-it?trp=77229&utm_language=JA&utm_source=integrated+content&utm_campaign=/free-time-management-templates&utm_medium=ic+procrastination+management+worksheet+77229+word+jp&lpa=ic+procrastination+management+worksheet+77229+word+jp&lx=VP_CyadgTnJOljvhy0tIYgBAgeTPLDIL8TQRu558b7w)**

**先延ばしに苦しむ各領域の問題を確認する:** リストされていない特定の領域に空白スペースを使用します。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **個人の健康/幸福** | |  | 十分に眠る & よく眠る |  | 財務の追跡 / バランス予算 |
|  | 健康的な食事 |  | 入浴/衛生 |  | レクリエーション / 趣味 |
|  | 行使 |  | ヘルスケア(医師、歯科医師等) |  | 会議の締め切り |
|  |  |  |  |  |  |
| **家庭生活** | |  | 手形の支払い |  | 清掃 |
|  | 洗濯 |  | 新しい住宅を見つける |  | 買い物 |
|  | 料理 |  | メンテナンス/修理 |  | 輸送ニーズ |
|  |  |  |  |  |  |
| **仕事** | |  | 新しい機会を求めて |  | 重要な呼び出しを行う |
|  | 仕事に行く |  | マネージャー/同僚に話す |  | 再開の保守/準備 |
|  | 時間通りに到着 |  | プロジェクトの完了 |  | 会議の締め切り |
|  |  |  |  |  |  |
| **学校** | |  | 研究の完了 |  | 割り当ての書き込みを完了する |
|  | 授業に行く |  | グループワーク参加 |  | 財政援助フォームの維持 |
|  | 時間通りに到着 |  | 宿題 |  | 講師/アドバイザーとのミーティング |
|  |  |  |  |  |  |
| **個人的な関係** | |  | テキストへの応答 |  | 不要な関係を終了する |
|  | 友達と話す |  | 電子メールへの応答 |  | 親戚とのコミュニケーション |
|  | パートナーのための時間を作る |  | 外出 / 社交 |  | スケジュールされたイベントへの参加 |
|  | 友達のための時間を作る |  | 家族のための時間を作る |  | 特別な行事を思い出す |
|  |  |  |  |  |  |

**上記で選択した問題を選択し、次の回答を行います。**

|  |  |
| --- | --- |
| **発行** |  |
| **このタスクを実行することで、個人的にはどのように利益を得るのですか?** | |
|  | |
| **タスクを完了すると、将来にどのような影響を与えますか?** | |
|  | |
| **必要なリソース、攻撃計画、期限を詳述したミッションステートメントを作成します。** | |
|  | |

**免責事項**

Web サイト上で Smartsheet から提供される記事、テンプレート、または情報は参照用です。情報を最新かつ正確に保つよう努めていますが、当サイトまたはウェブサイトに含まれる情報、記事、テンプレート、関連するグラフィックスに関する完全性、正確性、信頼性、適合性、または可用性について、明示または黙示的ないかなる表明も保証も行いません。したがって、そのような情報に対する信頼は、お客様の責任で厳重に行われます。