

STEP 1 考える

ライフログ  
シート



【ライフログ】のやりかた

1. スマートフォンなどで1時間ごとにアラームが鳴るようセットする
2. アラームが鳴ったら「いる場所」「していたこと」「考えていたこと」を書き出す
3. 何かをしながら別のことをしたり、別のことを考えたりしている時間は、ストレスのかかっている状態なのでより良い時間の使いかたを考えて、「理想のタイムスケジュール」に落とし込む

	いる場所	していたこと	考えていたこと		いる場所	していたこと	考えていたこと
3				14			
4				15			
5				16			
6				17			
7				18			
8				19			
9				20			
10				21			
11				22			
12				23			
13				24			
14				25			