

# WORKSHEET

## NOTICE HOW YOU SPEND YOUR TIME



セルフサステナビリティの最初のステップは【Notice・気づく】こと。毎日の生活の中で、自分の時間の使い方に目を向けて気づいてみるためのワークシートです。印刷してお使いください。

1. まず、先週した出来事、なかでも多くの時間を費やしたことを10～12程度、以下に書き出してください。

例) 仕事のオンラインミーティング、通勤、夕飯の買い物と支度、子供の宿題サポート、PTAの集まり、友達とのランチ、家の掃除、楽器を弾いた、ペットとの散歩に行った、日記を書いた、ジムに行った等。

2. それぞれの活動や出来事に、どのくらい時間を過ごしましたか?

例) 通勤毎日2時間、夕飯の支度毎日1時間等。

# WORKSHEET

NOTICE HOW YOU SPEND YOUR TIME

3. それぞれの活動を、以下の二つの項目【Wants】と【Shoulds】に分けてください。

YOUR "WANTS"  
私の"WANTS"によって  
行動したこと

YOUR "SHOULDs"  
私の"SHOULDs"によって  
行動したこと

## REFLECTION:

- 表を書いてみて、何か気づくことはありましたか？ それはどのようなことですか？
- 何をした時が、一番あなたが生き生きとしていたと感じますか？
- ここからの気づきを、どのように明日から生かしたいと思いますか？

