



## タイムマネジメント診断アセスメント 自己診断用

自分の普段のタイムマネジメントを振り返り、自己診断してください。

5：常に当てはまる 4：大体当てはまる 3：どちらでもない 2：ほとんど当てはまらない 1：全く当てはまらない

	アセスメント項目	5	4	3	2	1
1	時間を十分有効に使っている					
2	優先順位が明確である					
3	優先順位に基づいた判断、行動をしている					
4	時間の使い方に無駄、無理、ムラはない					
5	物事をきちんと完了させている（未完了を溜め込んでいない）					
6	必要なことに十分時間をかけている（雑用に追われていない）					
7	大切なことを後回しにすることはない					
8	多すぎる仕事を一人で抱え込むようなことはない					
9	必要に応じて人にサポートを求めることができる					
10	気軽に人に質問したり、お願いをすることができる					
11	仕事を人に委任、委譲することができる					
12	ストレートにリクエストをすることができる					
13	仕事環境や思考が整理されている					
14	先を見通して仕事をしている（後手に回ることはない）					
15	締め切りや集合時間など約束の時間を守っている					
16	仕事の効率が高い					
17	常に目標達成に向かって前進している					
18	バランスの取れた生活をしている					
19	週末に仕事を持ち帰ったり、残業が続くことはない					
20	周りの人に対して、タイムマネジメントのモデルになっている					

あなたのタイムマネジメントのテーマは何ですか？