

Step 1-1

心を整える
～時間をつくる～



時間をつくる

何かを始めるには 時間が必要

おうちをすっきりさせたい。
だから片づけをしよう！！

3ヶ月で片づけきるためには、時間と労力が
必要です。

1日24時間。限りある時間を有効に使うため
にも、まずは時間管理が大切です。





1日の行動を書き起こしてみる

別紙ワークシートを活用して、昨日1日を振り返ってみましょう。

イレギュラーな日だった場合は、直近の通常の1日でOK。

振り返ってみる

書き出したら振り返ってみましょう。

- ・無駄にした時間
- ・覚えていない空白の時間
- ・短縮できそうな時間

これらはありましたか？

時間をつくるワーク

振り返ってみて
片づけにあてられそうな
時間はある？

たとえば…

スマホをぼーっと見てしまった時間を掃除にあてて、掃除をしていた週末の時間を片づけにあてる。

夜に見ていたドラマはいったん録画して、夜を片づけの時間にあてる。



正解はありません。

時間はあなたの手で作り出すもの。

この3ヶ月、時間を意識的に使ってみましょう。

Thank you!

ありがとうございました!

引き続き、次のスライドも見てくださいね。

わからないところはいつでもLINEしてください♪