

『起業時間を習慣化するワーク』

- ① 仕事の日・休みの日バージョンで自分の時間リソースの見える化する
(起業準備に使えるような時間を書き出す)

仕事の日为例

曜日	月	火	水	木	金
出勤前で使える時間 〇〇時～〇〇時まで	6時00分 ～ 8時	6時00分 ～ 8時	6時00分 ～ 8時	6時00分 ～ 8時	6時00分 ～ 8時
家を出る時間 時 分 【本業の時間】	8時 ～ 19時	8時 ～ 19時	8時 ～ 19時	8時 ～ 19時	8時 ～ 19時
本業が終わる時間 時 分					
本業終わりで使える 時間 〇〇時～〇〇時まで	19時30分 ～ 21時30分	19時30分 ～ 21時30分	X	19時30分 ～ 21時30分	19時30分 ～ 21時30分

※毎週水曜日の仕事終わりはジムに行っているので、X

休みの日为例

休みの曜日	土	日
午前		X
午後		X
夜		

※日曜日の夜までは、家族サービスなのでX

では、自分に落とし込んで書いてみよう！【仕事の日】

曜日	月	火	水	木	金
出勤前で使える時間 〇〇時～〇〇時まで					
家を出る時間 時 分 【本業の時間】 本業が終わる時間 時 分					
本業終わりで使える 時間 〇〇時～〇〇時まで					

※

では、自分に落とし込んで書いてみよう！【休みの日】

休みの曜日		
午前		
午後		
夜		

② 上記の仕事の日バージョンで、自分が起業準備に使える時間の中で、90分1コマを2箇所選んで○をつける（※90分が連続で無理な場合は、45分単位でもOK!!）

③上記の休みの日バージョンで、自分が起業準備に使える時間の中で、90分1コマを2箇所選んで○をつける（土曜日の午後90分2コマ連続とかもOK!!）

④今、決めた合計4コマ（仕事の日2コマ、休み2コマ）をカレンダーに書き込む。

⑤毎週の振り返りで、

90分丸々できた！⇒◎

90分はできなかったけど、ちょっとはできた！⇒○

全くできなかった⇒×

これを、1ヶ月間記録していく。そして、起業準備を習慣化していく！