

60秒 × 60 = 3600秒 (= 1 時間)

3600秒 × 24 = **86400秒**
(1 日 / 24時間)

60分 × 24 = **1440分**
(1 日 / 24時間)

タイムマネジメント

計 画 ◇ やるべきこと・やりたいことの整理
◇ 優先順位付け
◇ スケジュール作成

実 行 計画に基づいて、効率的に業務を進める

評価 計画どおりに進んだか、改善点
・改善 はないかを評価し、次の計画に生かす

