**４つのマトリクス　ワークシート**

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　３年（　〕組　（　）番　名前（　　　　　　）

　この１週間から１０日ほどの間に、自分がしたことを思い出してみましょう。

　１０個ほど書き出してみましょう。（生活に関わること、仕事に関わることetc）

　　　（＊生きるために必須の食事や睡眠等の生理現象は除外します）

|  |
| --- |
|  |

**（緊急でない）**

**（緊急）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 第１領域  **（重要）** | | 第２領域 | |
|  | ％ | ％ |  |
| **（重要でない）** | ％ | ％ |  |
|  |  |
| 第３領域 | | 第４領域 | |