

ルーティンチェック表

所属 _____ 名 _____

ルーティン達成度	
目標	結果
100 %	8/8 %

時間	分類 NOW/FUTURE	行動	手に入れた成果	ルーティン												目 標 個 数	小 計 個 数			
				日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木			金		
22:00	家庭 F	毎日、浴槽の中をススジクリンで 清掃しす	妻に感謝できす		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	14	14	
7:30	職場 F	毎朝、会社の女階の窓を閉け 換気しす	会社の窓を閉けす		△	△	○	○	×	○	○	△	△	○	○	×	○	9	7	
6:00	① N	毎朝 6時に起床し 7:30 までに出勤しす	起床時間の削減と 送迎準備力		△	△	○	○	○	○	△	△	○	○	○	×	○	9	8	
5:00	② F	毎朝、15分子供と 遊んだり、バブリング時間を作り出す	家族との交流と 自分のモチベーションを上げる		○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	14	12	
6:30	③ F	毎朝、健康雑誌を為 朝食を必ず食べす	健康を維持し、 挨拶のインテリジェンス		○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	14	13	
7:00	④ N	毎朝、通勤中までに 日報新聞を読み終えす	情報収集と 営業スキル		△	△	○	○	○	○	△	△	○	○	○	○	○	9	9	
8:15	⑤ F	毎朝、早出以外の日は、会社の 全員と目を見て挨拶しす	皆へのモチベーションUPと 社内活性化				○	○	○	△	△	○	○	×	○	○	6	5		
12:30	⑥ F	昼食時に、午前中面談しす 宿題の日報に手をつけす	スピード対応と 送迎時間の短縮				×	○	○	×	○		×	○	○	○	8	5		
18:00	⑦		感謝の気持ちを伝え チームワークを高める		△	△	○	×	○	○	○	△	△	○	○	○	8	7		
8:00	⑧ T		課題の早期解決と チームワーク強化		△	△	×	○	○	○	○	△	△	×	×	○	8	5		
9:00	⑨ F	毎週、木曜日に2週間分の 予定表を作成す	準備力と 相談人数UP		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	×	△	2	1	
1:00	⑩ F	毎日、帰宅後 ※ 土日除く 妻に 7回以上感謝の言葉を伝えす	家庭円満		○	×	×	○	○	○	○	×	○	○	○	×	○	14	10	
2:00	⑪ F	毎晩 30回の腹筋と 10回の腕立てしす	体を鍛え、 コンプレックスを克服		○	○	○	×	○	○	○	×	○	○	○	×	○	14	11	
2:00	⑫ F	毎晩、日報を考 え書きしす	反省し、明日の準備の 改善		○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	14	10
2:00	⑬																			
2:00	⑭																			
2:00	⑮																			
2:00	⑯																			
2:00	⑰																			
2:00	⑱																			
2:00	⑲																			
2:00	⑳																			
日 計				6	4	8	9	12	13	12	4	6	6	10	8	8	11	143	117	

自動化されたルーティン
 (1) 毎日 浴槽の中をススジクリンで清掃しす
 (2) 毎朝 通勤中までに 日報新聞を読み終えす