



常に最新の2週間をひと目で スライド手帳

仕事に追われる日々から180度変化
フォワード視点が身に付き、ToDoの実践率が向上！

① 常に最新2週間を見開きで管理

来週を見ながら今週の仕事に向かう“フォワード視点”が身に付きます。

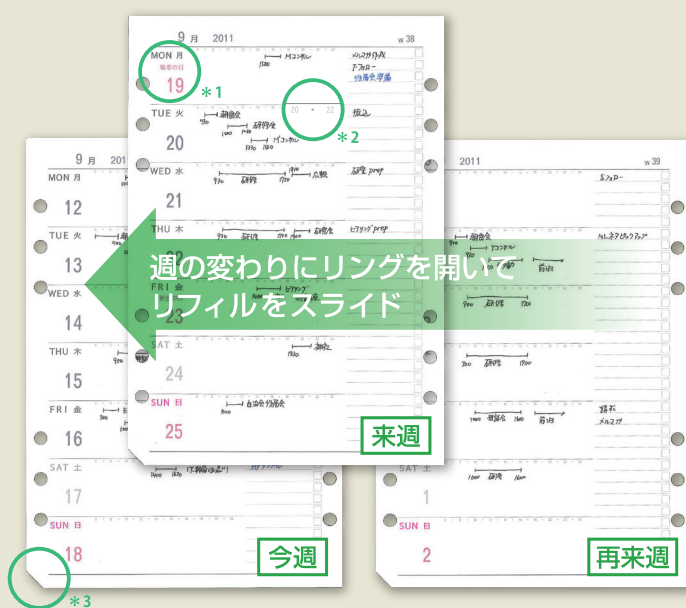
来週の予定を見ながら今週のToDoを組み立てることで、来週の準備に漏れがなくなります。

② 週1回の振り返りで PDCAサイクルを実行

PDCAサイクル：

Plan (計画) → **Do** (実行) → **Check** (評価) → **Act** (改善)
の4段階を繰り返すことによって、業務を改善する手法のひとつ。

今週出来なかったToDoを写しかえることで、週1回の棚卸しにつながります。



- その他の特徴
- *1 日玉は公式サイトよりPDFをダウンロードするとプリンタで印刷が可能
 - *2 6:00~24:00 の時間ガイド付き
 - *3 コーナーをカットしてあることで、今週~来週ページがすぐにかきます（ページリフター機能）

【スライド手帳を活用したスケジュール管理術】

◎基本ルール

- ・新規のポイントはなるべく翌週以降に入れるようにする
- ・ポイントの準備など、翌週の予定を見ながら今週のToDoを決める
- ・今週やり切れなかったToDoは、週が変わり手帳をスライドする際に書き写す

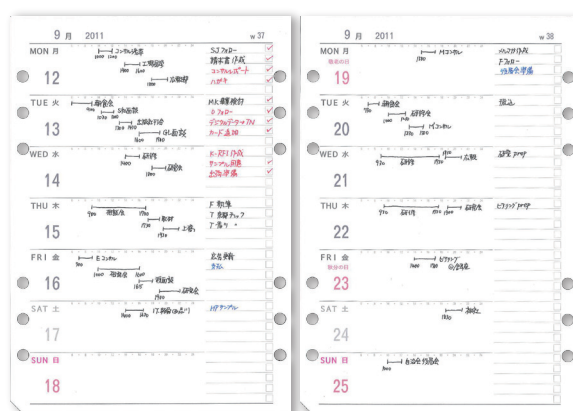
◎記入するペン色の使い分け

- ・1週以上前に余裕を持っていたスケジュールは黒で記入
- ・翌週の予定のためのToDoも黒で記入
- ・今週になってから新たに入れた予定は赤で記入
- ・今週の予定のためのToDoも赤で記入
(前の週から持ち越したToDoも赤で記入)

◎週1回振り返りでPDCAサイクルを実行

1週間が終わって次の週に移るときに手帳を見ると状況がひと目で分かる

- ・黒い文字が多ければ前に向いたスケジュール管理ができている状態
- ・赤い文字が多ければスケジュールに追われている状態

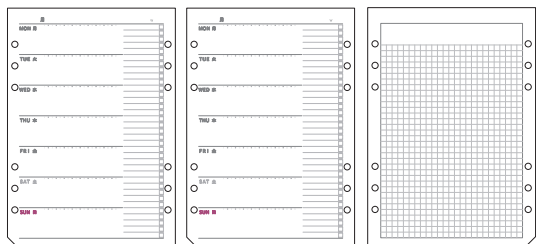


◎効果

- ・スケジュールに追われる状況から、前向きなスケジュール管理に変化します。
- ・やり残したToDoを次週に書き写すルールを設ける事で、「書き写すくらいならやっちゃおう」という気持ち働き、ToDoをこなす習慣が身に付きます。

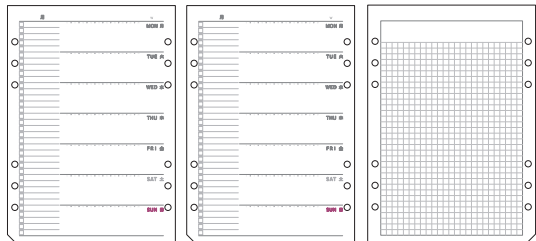
【スライド手帳のラインナップ】

【A5版（15枚入）】



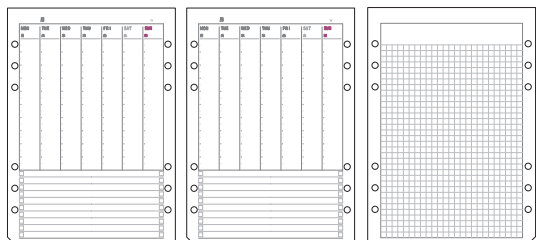
【壺式 レフト】 日付なし・月曜始まり

最もオーソドックスなレフト式
時間軸は 6:00～24:00
ToDo のエリアは 1 日 5 個、1 週間 35 個
日付はblankでいつからでも始められる
裏面は方眼メモ



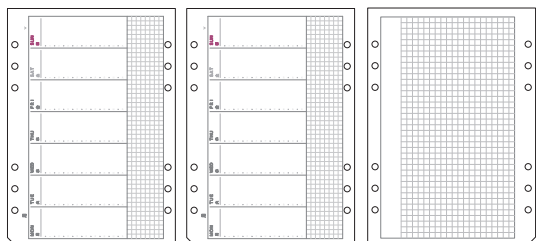
【壺式 ライト】 日付なし・月曜始まり

日付が紙の右に、ToDo が左にあるタイプ
次週の予定を記入する事に重きを置いたスライド手帳では、
レフト式に比べ、このタイプの方が手帳のリングに手が当たりにくい
日付その他は「壺式 レフト」と同じ



【壺式 バーチカル】 日付なし・月曜始まり

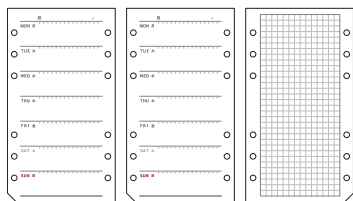
見開き 2 週間のバーチカルタイプ
時間軸は 6:00 ～ 24:00
ToDo のエリアはスケジュール下部に全部で 20 個（大きめサイズ）
日付はblankでいつからでも始められる
裏面は方眼メモ



【壺式 横置きバーチカル】 日付なし・月曜始まり

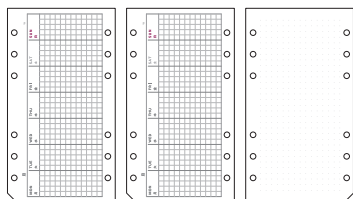
市場に皆無のタイプ
時間軸は 6:00 ～ 24:00
スケジュール部分に余裕があるため、下段は ToDo に限定せず方眼メモ
日付はblankでいつからでも始められる
裏面は方眼メモ

【バイブル版（30枚入）】



【壺式 レフト】 日付なし・月曜始まり

ToDo エリアを省いたバイブルサイズの簡易版レフト式
時間軸はドットのためのフリー
日付はblankでいつからでも始められる
裏面は方眼メモ



【壺式 横置きバーチカル】 日付なし・月曜始まり

市場に皆無のタイプ
スペースを有効活用するため、日付 + 曜日以外はすべて方眼仕様に
日付はblankでいつからでも始められる
裏面はドットタイプのフリーメモ

★公式サイトにて、
日玉のプリントアウト用
PDF データを配布しています。

販売会社：株式会社あたぼう
スライド手帳公式サイト： <http://www.slide-techo.com>
Notebook design by horirium Made in JAPAN