

# ～仕事の生産性を劇的に改善する～ お仕事ダイエット®手帳リフィル

(月間シート、週間シート、日々シート、ブレイクダウンシート)

<お仕事ダイエット>は、(株)名南経営コンサルティングの商標登録です。

一日で収まりきれない仕事を再設計！ すっきり業務に変革

生産性の高い仕事をする人は、**好ましい仕事の習慣**が身につけているからに他ありません。

生産性の向上は、頭で分かったつもりでも、日々の言動が変わらなければ、何も変わらないのです。「お仕事ダイエット®手帳」は、**仕事の習慣を変えるための道具**です。「お仕事ダイエット®手帳」を使えば、**成果の上がる**好ましい仕事の習慣が身に付きます。**少ない労働時間**で、**今まで以上の成果**を上げたいと考える皆様、この機会に「お仕事ダイエット®手帳」を是非ご活用ください！

## 【商品仕様・スペック】

カラー	薄緑
用紙サイズ	A5サイズ
穴数	6穴
素材	プリンス上質



各シートには、「日付」「曜日」は当初より印刷されておりません。予めご了承下さい。

業務設計用  
毎月の

### 月間シート/Monthly Sheet

本シートの目的は、月度のスケジュールが何に時間を使われているかを明確にするものです。「本来、この業務はこれだけの時間が必要なのか?」「時間が移動ばかりに使われていないか?」「会議が多すぎないか?」など、現状を視覚的に判断できるように設計されたものです。

記入事例

業務設計用  
毎週の

### 週間シート/Weekly Diet Sheet

本シートの目的は、週間で行う業務の優先順位を定めることです。この1週間の時間の枠内で、重要度の高い業務に時間を割り当てるために使用します。週間で行うべき業務を積みあげ、当初予定した時間を超える場合には、どのようにその時間内に抑えるかを検討できる形式となっています。

記入事例

業務設計用  
毎日の

### 日々シート/Time Crunch Sheet

本シートの目的は、日々の業務を記載するだけでなく、その目的を記入することで、目的にあわない業務を見直して頂くことにあります。生産性の高い業務を実現する為のダイエット方針に沿って業務の設計が行えます。また一日の時間は「有限である」との観点から移動時間、会議時間等を色分けして「見える化」することで、日々の段取りを効率の良いものとすることができます。

記入事例

業務設計用  
個々の

### ブレイクダウンシート/Breakdown Sheet

本シートの目的は、業務分解によって、業務の目的とゴールを明確にした後、ゴール達成の為には、どういった行動が必要か、その行動はいつ実施する必要があるのかを明確にすることにあります。より効率的・効果的に業務分解を実施する為には、標準化・パターン化することが有効です。このシートを活用することで、業務分解の視点が身につく、習慣化することが可能となります。

記入事例

ストック用  
業務の

### To Doシート/ToDo Management Sheet

本シートの目的は、日々の業務の中で実施すべき内容を記載しておき、忘れや納期遅れを防ぐことが大きな目標となります。ToDoシートは、作業の終了をより明確化するためにその作業の着手時、完了時の両方のチェックを記すことができるように工夫されています。またプロジェクトのような大きな業務では、業務を分解して記載でき、業務の進捗の見える化が可能となります。



記入事例

## 各種セット内容

### リフィルのみのセット

	セット内容	金額(税抜) 送料別
年間セット	月間シート(15枚)、週間シート(55枚)、日々シート(300枚)	1セット3,000円
月間セット	月間シート(2枚)、週間シート(5枚)、日々シート(25枚)	1セット350円 <b>最少注文数:3セット</b>
各シートバラ売り	月間シート(25枚)、週間シート(25枚)、日々シート(25枚)	各1セット250円 <b>最少注文数:4セット</b>

### 手帳カバーとリフィルのセット

	セット内容	金額(税抜) 送料別
手帳カバー(小)セット 	・手帳カバー小(W165×H240×D25) 1冊 色/ブラック、ペンホルダー付き、背面ポケット・内ポケット付き ・リフィル年間セット 1セット 月間シート(15枚)、週間シート(55枚)、日々シート(300枚)	1セット4,500円
手帳カバー(大)セット 	・手帳カバー大(W196×H243×D38) 1冊 色/ブラック、ペンホルダー付き、内ポケット付き ・リフィル年間セット 1セット 月間シート(15枚)、週間シート(55枚)、日々シート(300枚)	1セット7,500円

### その他、補助シート

	セット内容	金額(税抜) 送料別
ブレイクダウンシート	ブレイクダウンシート(100枚)	1セット1,500円
To Doシート	To Doシート(100枚)	1セット1,200円

手帳への名入れオプションもございます。ご希望の方は、別途お問合せ下さい。  
初めての方でも使いやすいよう、取扱説明書をセットにしてお送り致します。



株式会社 名南経営コンサルティング  
本社住所 〒450-6334 名古屋市中村区名駅一丁目1番1号 JPタワー名古屋34階  
TEL 0120-785-210

お申し込みフォーム (必要事項を記載頂き、弊社にファックス【FAX:0120-785-212】でお送りください)

貴社名				業種		
住所(お届け先)	〒					
TEL				FAX		
フリガナ ご芳名				お役職		
ご注文内容	リフィルのみ	年間セット	セット	金額	円(税抜)	
		月間セット	セット	金額	円(税抜)	
		バラ売り	月間シート	セット	金額	円(税抜)
			週間シート	セット	金額	円(税抜)
			日々シート	セット	金額	円(税抜)
		手帳とのセット	手帳カバー(小)セット	セット	金額	円(税抜)
	手帳カバー(大)セット		セット	金額	円(税抜)	
	ブレイクダウンシート	セット	金額	円(税抜)		
	To Doシート	セット	金額	円(税抜)		
					合計金額	円(税抜)

このお仕事ダイエツト@手帳お申し込みフォームに記載されたお客様の個人情報は、弊法人が属する名南コンサルティングネットワークの各法人で、お申し込み情報として登録し共有させていただきます。  
この情報は、今後の弊法人主催のセミナー及び名南コンサルティングネットワークの各法人が提供する商品やサービスの案内にのみ使用し、他の目的には一切使用しません。  
詳しくはインターネットに掲載してある株式会社名南経営コンサルティングの個人情報保護方針をご参照ください。 <http://www.meinan.biz/privacy/>