		作業		標準時間		重要度	ポイント		個人評価の基準	備考
ｺｰﾄﾞ値	区分	作業概要	作業詳細	予定時間	時間量や振る舞い		自己ポイント	他己ポイント		
100	基本	寝る	睡眠	1:00-7:00 2:00-8:00 2:00-10:00	5～8時間 8時間以上	低	1.0 0.5 0.0	0.0	寝る時間は特に気にしていないが、余り寝すぎると体調が悪くなるため、5～8時間程度とした。	
101			起床	6:00-7:00 7:00-8:00 8:00-	30分 1時間 1時間以上	高	1.0 0.5 0.0	0.0	目が覚める時間と、行動するまでの時間	
102			就寝	23:00-0:00 0:00-1:00 1:00-2:00 2:00-	30分 1時間 1時間以上	低	1.0 0.5 0.0	0.0	寝るまでの時間	
103		食べる	朝食	6:00-7:00 7:00-8:00 8:00-	食べない 外食 自炊 コンビニ飯	低	1.0 0.5 0.0	0.0 1.0-5.0	他者のために料理した場合、料理の手間や難易度によって、他己ポイントを割り振る。 自己ポイントは、その時の感覚	
104			昼食	11:00-12:00 12:00-13:00 13:00-14:00 14:00-	食べない 外食 自炊 コンビニ飯	中	1.0 0.5 0.0	0.0 1.0-5.0		
105			夜食	18:00-19:00 19:00-20:00 20:00-21:00 21:00-	食べない 外食 自炊 コンビニ飯	高	1.0 0.5 0.0	0.0 1.0-5.0		
106		リラクゼーション	入浴	19:00-20:00 20:00-21:00 21:00-	15分 30分	低	0.5 0.0	0.0 1.0-2.0	自己：家のお風呂、 他己：銭湯や入浴施設など	
107			マッサージ	19:00-20:00 20:00-21:00 21:00-	15分 30分 1時間	中	0.5 0.0	0.0 1.0-2.0	自己：軽微な運動 他己：マッサージ施設	
108		その他(生理的作業)	-	-	-	-	0.0	0.0		トイレの回数や深呼吸した回数などなんでも

109	メイン	仕事	本業	9:00-18:00 9:30-18:00 10:00-19:00	0-1時間 1時間-5時間 5時間-9時間	中	0.0 1.0 1.5	0.0 1.0 1.5	本業の時間によりポイントを分ける 他己に対して何か行動している場合は、他己ポイントにつける。	
110			副業	19:00-24:00 19:00-26:00	0-1時間 1時間-3時間 3時間-	中	0.0 1.0-5.0	0.0 1.0-5.0	本業の時間によりポイントを分ける 他己に対して何か行動している場合は、他己ポイントにつける。	
111	移動	移動手段	歩く	(状況次第)	0-1時間 1時間-3時間	中	0.0-1.0	0.0	移動距離により変動。健康面でポイントを割り振る。	
112			自動車、自転車		0-1時間 1時間-3時間	低	0.0 0.5	0.0	移動距離により変動。健康面でポイントを割り振る。	
113			電車、バス、タクシー		0-1時間 1時間-3時間	低	0.0	0.0 0.5	公共手段利用により、他己ポイントに割り振る。	
114	健康	趣味	旅行	(状況次第)	0-2時間 2-5時間 5時間-	中	0.0 1.0-5.0	0.0 1.0-5.0	満足度でポイントを割り振る。	趣味は何でもよい
115			ダーツ			高				
116			フットサル			低				
117			友人と会食			中				
118			購入							
119		ジム	筋トレ	(状況次第)	0-30分	中	0.0-1.0	0.0	満足度でポイントを割り振る。	
120			プール		30分-1時間	中				
121			サウナ		1時間以上	中				
122	美容	調髪	美容院、床屋	(状況次第)	30分	中	0.0	0.0		美容は何でもよい
123		外見	服装	(状況次第)	30分	中	0.5	0.5		
124		化粧	メイクアップ	(状況次第)	30分	中	1.0	1.0		
125	その他	コンテンツ作成	月虹	(状況次第)	2時間	高	1.0-5.0	1.0-5.0	満足度でポイントを割り振る。	
126			暁		2時間					
127			霞		2時間					
128			紅		4時間					
129			全体		2時間					
126		上記カテゴリ以外	-	-	-	-	1.0-5.0	1.0-5.0	満足度でポイントを割り振る。	
127										