

生活習慣 を見直す



CHECK!

① 3点固定

- 起きた時間
- 寝た時間
- 宿題した時間を記録する方法です。

② 持ち物は「やること」にメモしましょう。

③ ゲームした時間を記録しましょう。 「なくす」ではなく 「コントロール」していきましょう。



POINT!

- 1日の終わりまたは翌日の朝、「やったこと」を1時間単位で記録し、時間の使い方を見える化しましょう。
- 3点固定で生活リズムを整えましょう。

The journal spread shows a detailed record of daily activities. The left page includes a header '忘れ物をしない、名前を覚える' and a table with columns for 'やること' (things to do), '起きた' (woke up), and '寝た' (slept). The right page shows a calendar grid from Monday to Sunday, with handwritten entries for each day, including subjects like '国語' (Japanese), '数学' (Math), and '英語' (English), and activities like 'ゲーム' (games) and '宿題' (homework).

生活習慣 を見直す



「今週やること」の使い方

シッカリ 型

…忘れ物をなくしたい人向け
忘れていけない持ち物や提出物
などすべて書いておきます。

5 May 今週のやること	16 Monday やること・持ちもの	17 Tuesday やること・持ちもの	18 Wednesday やること・持ちもの	19 Thursday やること・持ちもの
	単語ドリル	生物問題集	漢文演習ノート	
	数学問題集	数学問題集	古文演習ノート	
			英語プリント	

開くタイミング

🌞 朝
起きた時間と前日の帰宅後の
行動を記録し振り返る

📖 授業中
持ち物や宿題がでたら、やる
ことにすぐに関いて書く

🏠 帰宅後
明日の時間割をかいて、持ち
物をチェック

①持ち物や宿題、
今週やることを書く
※シッカリ型

「持ち物」や「宿題」を書きま
しょう。
慣れてきたら、1週間を通して
「意識したいことや、やりたい
こと」を書いてみましょう。

② 3点固定

「起きた時間」
「寝た時間」
「宿題した時間」
を記録する書き方

③ やったことは
すべて記録！

TV, ゲームの時間も
全て記録しましょう。
時間の使い方が見え
る化できると工夫で
きるようになります。