

# 記録型



## 基本行動の習慣化



### 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。

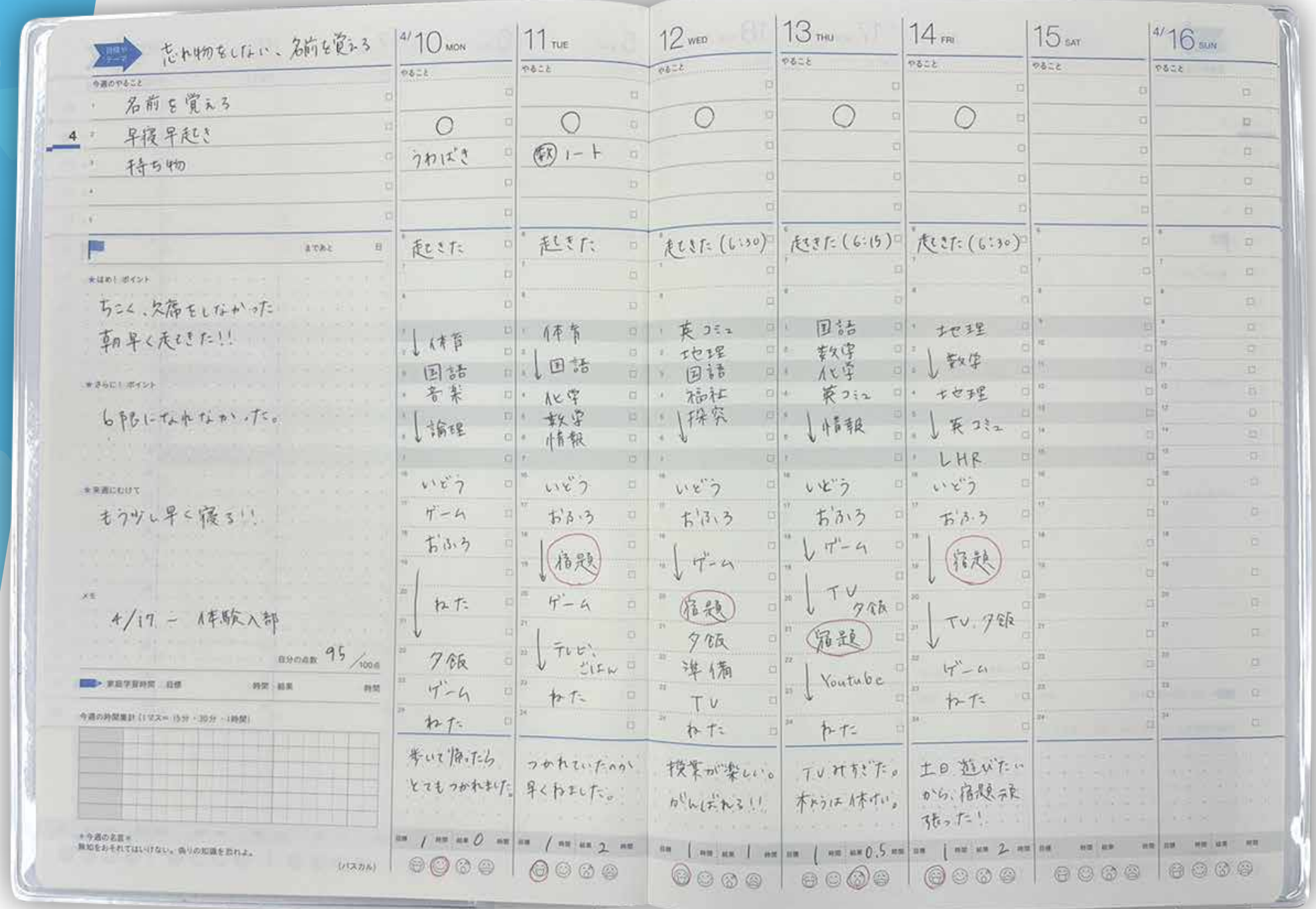
② 持ち物は「やること」にメモしましょう。

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。





# 記録型



基本行動の習慣化

## 「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<br>今週のやること | 16 Monday<br>やること・持ち物          | 17 Tuesday<br>やること・持ち物         | 18 Wednesday<br>やること・持ち物         | 19 Thursday<br>やること・持ち物 |
|--------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------|
|              | <input type="checkbox"/> 単語ドリル | <input type="checkbox"/> 生物問題集 | <input type="checkbox"/> 漢文演習ノート |                         |
|              | <input type="checkbox"/> 数学問題集 | <input type="checkbox"/> 数学問題集 | <input type="checkbox"/> 古文演習ノート |                         |
|              |                                |                                | <input type="checkbox"/> 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。