

▽「これだけやった」と言える記入方法はコチラです！▽

「今週のやること」から「今日のやること」をブレイクダウン！

「ほめ！ポイント」で自分の頑張りをふりかえり！

実行できたら○をつけます

勉強時間が一目でわかるので、自信につながります

