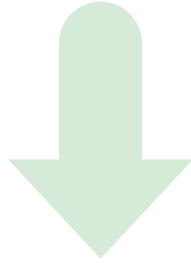


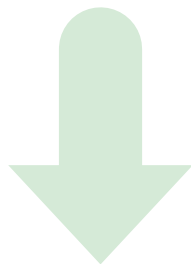
手順 3

「だいじ度」をつけたら、その中からこれらの自分の生活で、とくに大事だと思うことを5つ選んでください。だいじ度が高いものに注目してみましょう。



手順 4

上で選んだ5つについて、「やってる度」の点数を1～10点でつけましょう。「やってる度」は、自分がやっているか、やっていないかで考えます。



手順 5

「やってる度」をつけた5つについて、「バッチリ度」の点数もつけましょう。これは、「やっていること」に対して自分が満足しているかどうかで考えます。「もっと上手になりたい」「できていないな」と思うのなら低い点数を、あまりやっていなくても、それで満足しているのなら、高い点数をつけてください。

とくに大事な5つ

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

「やってる度」

- _____ →
- _____ →
- _____ →
- _____ →
- _____ →
- _____ →

「バッチリ度」

- _____ →
- _____ →
- _____ →
- _____ →
- _____ →
- _____ →

「これスグ課題」を書こう

上で書いた「バッチリ度」の点数を、すぐにでも1点あげられる「これスグ課題」をひとつだけ選びましょう。それが今、あなたにとって大事なことです！

計画表をつくろう

手順 6

自分で決めた「これスグ課題」を中心に、1日の計画を立てます。起きた時間で決まる「脳の時間割」も活用しましょう。

▼ 起きる時間を決めて、脳の時間割を書きこみましょう。

あさ
朝

よる
夜

5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

脳の
時間割

1時限 大事なことを決められる

4時限 手先が器用に動く

2時限 頭がさえている

5時限 からだが活発に動く

3時限 へこたれない

6時限 冷静になる

※脳の時間割のくわしい説明と、計画表のつくりかたは、『大人になってこまらない マンガで身につく自分コントロール』(金の星社)の62～63ページ、74～75ページにのっています。