

## スケジュールの管理-2 市販品を上手に使おう！

ペック研究所 <http://www.i-pec.jp/>  
よこはま発達クリニック <http://www.ypdc.net/>  
児童精神科医師 吉田 友子

## スケジュールを管理する

- スケジュール帳やカレンダーを使うことで
  - 予定を頭の外に覚えておいてもらう(忘れない)
  - 生活を記録して自分の時間の使い方を知る
  - 実行可能な計画を立てる練習をする
  - 計画を修正する練習をする

などに取り組みます

- サポーターと一緒に練習すると効果的です

## 市販品を上手に使おう

- 「スケジュールの管理-1」では、今すぐ準備できるペック版の生活記録と計画表をアップしました
- 市販の手帳やカレンダーにも、よく工夫された製品がたくさんあります
- 4月の学年替わりの機会に、市販品を使ってスケジュール管理の新しい挑戦を試みましょう

Copyright (C) 2005 IPEC All rights reserved.

3

## スケジュール帳

- 予定を忘れない、無理のない予定を入れる  
⇒ マンスリー(1ヶ月見開き)での練習がお勧め
- 自分の時間の使い方を知る
- 計画を立てる練習・修正する練習  
⇒ 時刻が入ったウィークリー(1週間見開き)で練習
- いつもはマンスリーを使って、試験前2週間や楽しい旅行の記録だけウィークリー(またはペック版)を使う、という使い分けもいいでしょう

Copyright (C) 2005 IPEC All rights reserved.

4



## ペック版生活記録と計画表

ポスト・イット®のプラスチック付箋  
ジョーブ・シリーズの  
「透明見出し」が1時間  
「透明スリム見出し」が36分間の  
予定として使えるようになっています

3Mジャパン ポスト・イット®  
[http://www.mmm.co.jp/office/post\\_it/list14/index.html](http://www.mmm.co.jp/office/post_it/list14/index.html)

Copyright (C) 2005 iPEC All rights reserved.

5

## カンミ堂のテンミニッツ手帳 「ふせんを使うToDoボードB6」付き



- 1週間見開きで、毎日7時～23時の目盛つき
- すべきことをToDoボードに付箋で書き出し、スケジュール表に貼って計画
- カンミ堂ホームページに詳しい解説があります

こんなきれいな市販品  
があったなんて！

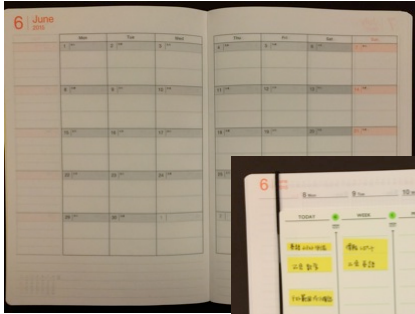
療育センターの長田陽一先生  
から情報を頂きました

カンミ堂 テンミニッツ・シリーズより転載  
<http://www.kanmido.co.jp/products/10min.html>

Copyright (C) 2005 iPEC All rights reserved.

6

## テンミニッツ手帳2015 4月始まり



カンミ堂  
[http://  
www.kanmido.co.jp/  
products/10min.html](http://www.kanmido.co.jp/products/10min.html)

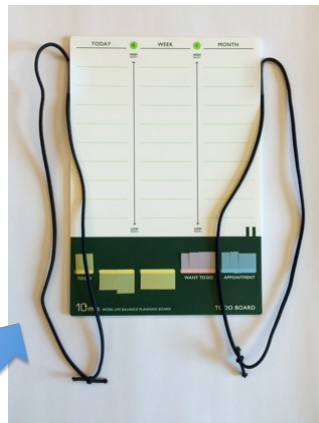
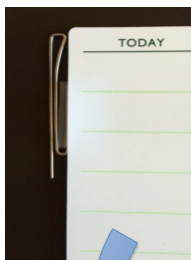


- 1月始まりも4月始まりも発売されています
- 1冊にウィークリーとマンスリーが入っています
- いつもはマンスリー、試験前だけボードを付けてウィークリー、もいい作戦

Copyright (C) 2005 iPEC All rights reserved.

7

## テンミニッツ手帳2015 4月始まり



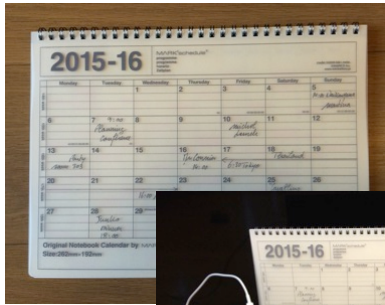
カンミ堂 テンミニッツ・シリーズ  
<http://www.kanmido.co.jp/products/10min.html>

Copyright (C) 2005 iPEC All rights reserved.

- ToDoボードの金具は少しはずれやすいので、金具の代わりに丸ゴムを通して手帳にはめるのもいい(前項の写真は丸ゴム)
- マンスリーだけの薄い手帳がいい人は、ToDoボードだけ買って使ってもいい(ボードだけでも購入可能)

8

## マークスのノートブックカレンダー



マークス  
[http://  
www.online  
marks.com](http://www.online-marks.com)



- スケジュール帳が立つ！
- 卓上にあれば予定の確認が習慣になりやすい
- カレンダーの裏は罫線なのでメモもとれます
- 外出のとき鞆に入れ忘れないように、お出かけグッズはひとまとめに

Copyright (C) 2005 IPEC All rights reserved.

9

## 自分に合った道具で・やり方で

- スケジュールの管理は、今の自分の実力や状況にあったやり方で練習しましょう
  - 宿題帳(「プリントと宿題の管理」にあります)からやってみるのがいい人もいるでしょうし、スマートフォンで管理するのが向いている人もいるでしょう
  - サポーターと相談して新学期から始めてみましょう！
- \* 紹介した製品・会社とペック研究所には利害関係はありません  
\* 今回紹介した製品以外にもあなたにあった手帳があるかもしれません

Copyright (C) 2005 IPEC All rights reserved.

10