生活記録と予定　：　20　　年　　月　　日からの1週間

Copyright © 2005 iPEC All rights reserved.

（　）段階１：生活記録として、睡眠、入浴、食事、テレビ・パソコン・ゲーム、勉強などに関する、自分の統計をとってみましょう。

（　）段階２：勉強・テレビ・ゲーム・パソコンなどの今日の予定を、付箋・マグネット・鉛筆・フリクションボールなどで計画してみましょう。

予定は必ず変更になるものです。 開始・終了がずれたら貼り直して（書き直して）計画を立て直しましょう。

気持ちを切り替えて、計画を変更することにも練習が必要です。

（　）段階３：今週 1 週間・試験前２週間・夏休み・・・と少しずつ長期計画にも挑戦してみましょう。

この場合も計画は立て直すものという原則を忘れずに。 記入・修正に時間をとられすぎないように、先の予定はまずは確定した外出の記入から。

＊　今週の提出物・試験、提出準備・試験準備は _____

日付	曜日	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	正午	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	0:00		メモ・_____の合計時間
	日																					
	月																					
	火																					
	水																					
	木																					
	金																					
	土																					