

(1) 予定表を書き始める前に、予定表に盛り込む目標を考える。

例えば、

- ・学校が始まって困らないように、朝の〇〇時に起きれるようになる。
- ・夜の〇〇時には寝る。
- ・1日に〇時間は楽しいと思える時間が欲しい。
- ・ゲームの時間を~~する。
- ・勉強の時間を1日〇時間はとる。
- ・週に〇回は、運動する。

等

正直学校に登校するのがしんどい子が増えるだろうなぁと思うので、

- ・45分間授業を受けれるだけの集中力を維持する。
- ・朝学校に遅刻しない時間に起きる。

の2点は頭に置いといて欲しいです。

という事で、下に目標を書いてみてください。(1でも10でも、いくつでも)

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

ここから、具体的に予定を立てていく。

(2) 予定表に、普段の生活で決まっている事を書き込む。

起きる時間、歯を磨く時間、着替える時間、ご飯の時間、お風呂の時間、寝る時間等予定通りいかなくても構わないので、大まかに。また、少し余裕を持って多めに時間を取った方が良いです。(お風呂がいつも30分くらい→45分とか1時間とか。)

ここまで、書けた後に残っている空白が自分の自由に出来る時間です。

(3) (1) で立てた目標を見ながら、予定を作る。

予定を立てても、すべてその通りに行くような事はめったにないです。

なので、ここは外せない！という目標を具体的に作ります。

例えば、

・1週間で、14時間は勉強する。

(月曜日の〇〇時～〇〇時、火曜日の〇〇時～〇〇時と決めていても、その時間に出来ないときもあります。もし月曜日の予定の時間に出来なければ、その日時間をずらしたり違う曜日に回したり。1週間に14時間勉強する事は決めておく。)

・1日に一回は〇〇する。

等

という事で、具体的な目標をいくつか決めてください。

- ・
- ・
- ・

(4) 目標を見返しながら、予定表を埋めていきます。

息抜きの時間を入れたり、空白の時間のある程度残して置いたり。普段あまり予定を立てて行動しない人は、余裕のある予定作りをした方が良いです。また、無理してその通りにする必要はありません。ただ、予定を立てるのは目標を達成するためのものなので、目標の達成は意識するようにする。

(5) 作った予定を見返す。

実は、家族での予定があるかもしれません。そんな時間にご飯を用意するのは無理だ。と
かって話があるかもしれない。家の人と一緒に見直してください。

作られた予定表のとおり生活すると、目標を達成する予定表になっているか？

無理な時間配分になっていないか？

(勉強内容について)

可能であれば、勉強内容を考えてみてください。

自習の内容を決める時に一番大事なものは、何が出来るようになりたいかの目的です。

「漢字を30個勉強する」ではなくて、「漢字を30個覚えて書けるようになる」

というように、何をやるのかではなくて、何が出来るようになる為なのかをしっかりと考えてください。ただただ30回書いて練習するのではなくて、見ないで書けるようになっているか確認する。もしまだ書けない字があるなら、次の機会にその字を勉強する。など、目標が「何を出来るか」になると、当然最後出来るようになっているかのチェックが必要です。