



準備するシート

1. いまの生活の状態や、環境、それらに対する気持ちや感情、頭の状態は？

チェックをいれよう！

- | | | |
|--|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> やることが多すぎると感じる | <input type="checkbox"/> いつも焦っている | <input type="checkbox"/> 頭がぼんやりする |
| <input type="checkbox"/> 時間が足りない | <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> 予定どおりに進まない |
| <input type="checkbox"/> 自分の時間がほしい | <input type="checkbox"/> うまく考えがまとまらない | <input type="checkbox"/> やる気がおきない |
| <input type="checkbox"/> 頭がパンパン | <input type="checkbox"/> 不安、気持ちが沈みがち | <input type="checkbox"/> ストレスが多い |
| <input type="checkbox"/> 仕事の能率が落ちた | <input type="checkbox"/> 否定的になってしまう | <input type="checkbox"/> 時間に追われていると感じる |
| <input type="checkbox"/> 物忘れが多い | <input type="checkbox"/> うっかりミスが増えた | |
| <input type="checkbox"/> その他() | | |

2. 1ヶ月後はどうなっていたらうれしい？

例) 時間に余裕がありやるべきことをやっている、仕事が順調に片付いている、いつも笑顔でいられる

3. 手帳は「いつ」「どこで」ひらく？

例) 始業前に会社のデスクで、寝る前にベッドの中で

4. 3を忘れないためになにをした？

例) スマホのアラームをセットした
目覚まし時計にふせてメモを貼った

5. シートは用意できた？

マルをつけよう！

YES!

NO... → いつまでに用意する？ ()

例) 明日の会社帰りにコンビニに寄ってプリントアウトする

6. 手帳やノート、ペンは用意できた？

マルをつけよう！

YES! → 「ルールシート」と「準備シート」をすぐ見られるようにしておこう

NO... → いつまでに用意する？ ()

例) 明日の会社帰りにロフトに寄ってノートとペンを購入する

→ 「ルールシート」と「準備シート」をすぐ見られるようにしておこう



たいへんよくできましたニャ!