

ステップシート

ファーストステップ ~ 手帳を生活になじませるニャ ~

内 容	日数	じぶんのめやす	チェック	ごほうび
1-1. 決めた時間、場所で手帳を取り出す	3日	/ ~ /		
1-2. 手帳を開く	3日	/ ~ /		
1-3. チェックを入れる	3日	/ ~ /		
2. 予定を書き込む、確認する	3日	/ ~ /		
3. 今日のひとことを書く ①	3日	/ ~ /		
4. 今日のひとことを書く ②	3日	/ ~ /		
5. ここまでの振り返りをする	1日	/ ~ /		

セカンドステップ ~ 手帳を自分の一部にするニャ ~

内 容	日数	じぶんのめやす	チェック	ごほうび
6. 頭の中を書き出す、書き留める ①	3日	/ ~ /		
7. 頭の中を整理する ①	3日	/ ~ /		
8. 頭の中を整理する ②	3日	/ ~ /		
9. 頭の中を整理する ③	3日	/ ~ /		
10. ここまでの振り返りをする	1日	/ ~ /		

ファイナルステップ ~ 手帳を自分の秘書にするニャ ~

内 容	日数	じぶんのめやす	チェック	ごほうび
11. 行動を管理する ①	3日	/ ~ /		
12. 行動を管理する ②	3日	/ ~ /		
13. 行動を管理する ③	3日	/ ~ /		
14. 行動を管理する ④	1日	/ ~ /		
15. ここまでの振り返りをする	1日	/ ~ /		

