

目的：現在ある悪い習慣は何か、そのきっかけは何か、どうすれば改善できるかを考え整理し、行動につなげること。

項番	怠け事	そのきっかけ	改善策	備考
(例)	長時間スマホ	通知音	勉強中は、別の部屋に置く	今からやる
1				
2				
3				
4				
5				

目的：具体的にいつ、何をするのか明確にして、自分の行動を家族に宣言することにより、行動する確率を上げる。

項番	良い習慣	平日	土日・祝	備考
(例)	勉強をする	20時00分 ～20時02分	7時00分 ～7時02分	できるようになったら、時間を延ばす。出来たら、クリップを瓶に入れる。
1				
2				
3				
4				
5				



あなたは14分24秒を何に使いますか？