

# 書くだけで遅刻がなくなるワークシート

年 組 氏名 \_\_\_\_\_



時刻	したこと
0時	
1時	
2時	
3時	
4時	
5時	
6時	
7時	
8時	
9時	
10時	
11時	
12時	
13時	
14時	
15時	
16時	
17時	
18時	
19時	
20時	
21時	
22時	
23時	
24時	

このワークシートは、毎日の生活を「書く」ことで自分の生活リズムを意識することを期待しています。

それができると、不思議なことに、遅刻がなくなったり、無駄な時間がなくなったり、勉強時間が増えたりします。「記録するだけでやる」といわれる「レコーディング・ダイエット」と同じ原理です。お試しください。

## 【書き方】

1. 夜寝る前に、次のことを思い出して書いてください。

- ①今朝、起きた時刻
- ②今夜、寝る時刻
- ③今日一日の食事をした時刻
- ④好きなことをした時刻

2. 今日の感想・楽しかったこと・気づいたこと…などのどれか1つを、下の吹き出しに書いてください。

月 日( ) 天気 \_\_\_\_\_

主な出来事（学校行事など）

●今日の感想・楽しかったこと・気づいたこと…