

書くだけで遅刻がなくなるワークシート

**年　　組　氏名**

　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。「記録するだけでやせる」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。

|  |  |
| --- | --- |
| **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 |  |

**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…

**【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。