STEP 1 考える

理想のタイムスケジュール

左の（　）にあなたの名前を、右の（　　）に家族の名前を書きましょう。
よくあるパターンの１日を、時間軸に沿って、できるだけ具体的に、理想のスケジュールを書き出します。
よくあるパターンが複数ある場合は、シートを複数印刷して使用してください。
家族のタイムスケジュールは、家族にインタビューするか、行動を観察して書きましょう。
部屋が散らかっていて理想が思い浮かばないという方は、お気に入りのカフェなど、心が落ち着く場所で書くのもオススメです。

	（　　）	（　　）	（　　）	（　　）
3			14	
4			15	
5			16	
6			17	
7			18	
8			19	
9			20	
10			21	
11			22	
12			23	
13			24	
14			25	