

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、他の () 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				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				

	()	()	()	()
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				