

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	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	

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