

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		