

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。

よくあるパターンを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