

**スコラ手帳は単なるスケジュール管理をするだけの手帳ではありません。「PDCA サイクル」Plan( 目標・計画) → Do（実行）→ Check（振り返り）→ Action( 工夫・改善) を自然と身につけることができる手帳です。**

**小さな成功を積み重ねてください。気づいたら大きな目標を達成しているはずです。**

**とはいえ手帳を使ったこともないし続けられるか不安と思っている人もいるかもしれません。**

**でも大丈夫。まずは手帳に書くことを習慣づけることからはじめましょう！**

**「いつ」開くか決めましょう**

　行動を習慣づけるのに効果的なのは1 日のうちで決まった時間に行い

ルーティンにしてしまうことです。

　起床時、ショートホームルーム時、授業後、家庭学習する時、就寝前な　　　

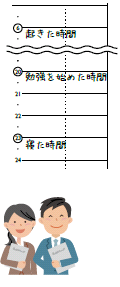
どいつ開くかを決めましょう。

　「いつ」を決める時、ついでに「どこで」も決めてしまいましょう。

　朝と夜は自分の部屋の机上など、具体的な場所を想定するのがコツです。

　決めたら手帳のはじめにある年間目標のページに書いていつでも見返せ

るようにしましょう。

**「何を」書くか決めましょう**

　次は何を書くか決めましょう。一番簡単なのは時間軸に○をつけることです。

　起きたら起床時間に○、家庭学習を始めた時間に○、寝る直前に就寝時間に○。

　これだけで1 日に3 回も開けます。これら3 つの時間を**3 点基本行動時間**といい、

固定化することで生活習慣の改善や学習時間が伸びるなど良い習慣づけにつながると

いわれています。

　さらにショートホームルームで今週の連絡事項や提出物期限を書く、授業の最後に

宿題や小テストの情報を書く、1 日の振り返りを書く、なども追加しましょう。手帳に

書くという習慣が知らず知らず身についてくるはずです.