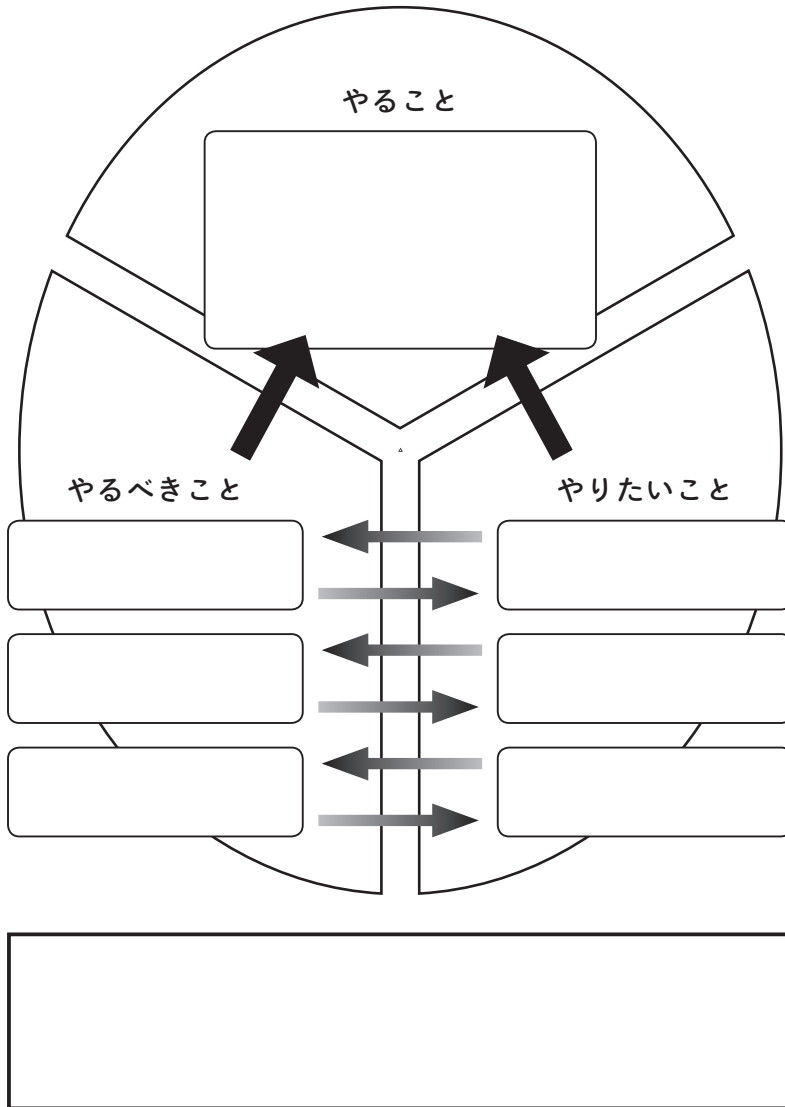


やるべきこととやりたいことを総合する！



ねらい

やりたいことは全部やれ！ でも1日は24時間。
やるべきこととやりたいことは裏表。やるべきことをやりたいことに変えて、やりたいことからやるべきことを導く。
そこからやることを決めていく。

やりかた

1. 「やるべきこと」の上の欄に、とりあえずやらないといけないことを1つ書く。
例 数学の勉強、ピアノの練習 など
2. 書き込んだ「やるべきこと」の➡の先にある「やりたいこと」に、やるべきことを成し遂げたことで得られるもの、できることを書く。
例 志望校に合格、成績アップ、コンクールで入賞 など
3. 「やりたいこと」の真ん中の欄に、いまやりたいことを1つ書く。
例 ゲーム、友だちと買い物 など、好きな本やマンガを全巻読む、テレビを見る など
4. 「やるべきこと」の真ん中の欄に、今書いた「やりたいこと」をするためにやらないといけないことを書く。
例 早起きして時間を作る、おこづかいをためる、家に帰ったらまず宿題を終わらせる など
5. 下の段の「やるべきこと」「やりたいこと」は、上の2つ以外のことを、好きなほうから書き込もう。
6. 「やること」の欄に、「やりたいこと」と「やるべきこと」を両立させるために、習慣として取り組んでいきたいことを具体的に書き込もう。