

じぶん

じかん

かんり

自分で時間の管理、できている！？

「時間がない～時間がない～」と言う人もいれば、全く言わない人もいます。
 1日は誰でも24時間と同じです。この違いは何なのでしょう・・・？

したいことを優先していない？

本来は「やるべきこと」を終えてから「したいこと」をするべきなのに、
 順序が逆になっている人が多いのではないのでしょうか？

例えばゲームに夢中になってしまって、夜になってから宿題やってな
 かった！と気づき、夜遅くまで宿題をする羽目に・・・なんてことはありませんか？

どうしてもゲームをし始めると、夢中になり自分で時間を管理すること
 ができなくなります。

ゲームをしないに越したことはないのですが、どうしてもゲームをした
 いのなら、朝ゲームがオススメです。朝いつもより早起きして、学校の用
 意や食事を済ませてあまった時間はゲームをできる！というルールにすれ
 ば、後で悔やむことはありません。

早寝、早起きにも繋がる一石二鳥のルール、試してみてくださいね！



どうしても

「ゲームをしたいなら、朝にしよう」

小室 尚子 ～日本親勉アカデミー協会 代表理事～

自分の部屋の目立つところに貼って、読み返すようにしましょう。