作例（見本）｜思考整理術

頭の中がいっぱいのときの、3ステップ

「やることが多すぎて、手がつかない」ときに使える方法です。紙とペンだけでできます。

① 書き出す
頭に浮かんだことを、順番を考えずに、全部書きます

② 分ける
「今週やる」「いつかやる」「やらない」の3つに分けます

③ 決める
「今週やる」の中から、いちばん小さい1つを今日やります

例：週末の「やること」がたまっているとき

① 書き出す	部屋の片づけ／書類の提出／友だちへの返信／旅行の計画／運動／買い物
② 分ける	**今週やる**：書類の提出、友だちへの返信 **いつかやる**：旅行の計画、部屋の片づけ **やらない**：（今は）運動の本格的な計画
③ 決める	今日：友だちへの返信（5分で終わる）→ 明日：書類の提出

続けるコツ

- 完璧にやらなくて大丈夫。「1つ決める」だけでも、気持ちが軽くなります
- 「やらない」を決めることも、大事な整理です
- 書いた紙は、見える所に貼っておきます

これは作例（見本）です。実際のご依頼では、講座の時間や対象（保護者・従業員など）に合わせて、内容と枚数を作ります。

作例のページに戻る