

オンとオフの切り替えが難しい！

ついつい後回しにしてしまう

SNSや動画を見る時間が増えた

自宅では勉強に集中しにくい

何から取り組めばいいかわからない

夜更かしで生活リズムが乱れている

毎日課題に追われている



学修環境を整えよう！

1. 家の中で静かに過ごせる場所を探す
2. 勉強ができるスペースを確保する
3. スマホはできるだけ遠ざけておく



スケジュールを立てよう！

1. 課題等やるべきことを書き出す
2. 優先順位をつける
3. 1日・1週間単位で計画を立てる
4. 予備日や休息の時間を作っておく
5. できたことにチェックを入れて達成感を

詰め込みすぎず
余裕をもって
計画しよう！

