

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！

