

## 課題への取り組みのコツ ②

課題が多くなってくると、効率よく進めることが大切になってきます。今回はスケジュールリングのポイントをご紹介します。

### スケジュールリングをしよう！



#### ①やるべきことを書き出す

課題が多くなると、すっかり忘れていた…ということが起こるかも知れません。何をやらなければいけないのか、紙に書き出してみましょう。

#### ②優先順位をつける

課題の期限や難易度を見ながら、どの課題にどれくらいの時間が必要か、どの課題から取り組めばいいかを考えましょう。

#### ③1日・1週間単位でスケジュールを立てる

まずは1週間程度の予定を立て、今日は何をするべきかをリストにしましょう。やるべきことが分かれば、取り組みやすくなります。

#### ④予備日や休息の時間を作っておく

スケジュールをびっしりと埋めてしまわないように、予備日や休息の時間も取り入れて、余裕を持った計画を立てましょう。

#### ⑤できたことにチェックを入れよう

やるべきことが終われば、チェックを入れて達成感を味わいましょう。できないことがあっても気にせず、予備日に回しましょう。

一日の終わりには、がんばった自分を褒め  
ゆっくりと疲れを癒しましょう。

