

## 家庭用準備カトレーニングシート

このシートは、家庭での朝の準備や学校生活に必要な持ち物確認、スケジュール管理、自己管理能力を育てるためのトレーニングを目的としています。1週間単位で記録し、準備に対する意識を高めることを目指します。

### ① 毎日の持ち物チェックリスト（1週間分）

| 項目 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
|----|---|---|---|---|---|---|---|

筆箱

連絡帳

体操服

水筒

宿題

マスク

その他

※ チェック欄に○や✓を書いて確認しましょう。

### ② 自分の準備をふりかえろう

1. 今週、忘れ物をしてしまった日は何曜日？ 何を忘れた？

→

2. 忘れ物の原因は何だったと思う？（例：前日の準備不足、気が散っていた、など）

→

3. 来週に向けて、準備の工夫や改善したいことを書こう。

→

### ③ 準備力グラフ

1 週間の準備達成度を自己評価し、以下のグラフに色を塗って記録してみよう。

月：[     ] 火：[     ] 水：[     ] 木：[     ] 金：[     ] 土：[     ] 日：[     ]

※「準備が完ぺきだった！」と思えたら満点 10 点、「うっかりした」が多ければ点数を下げてもよう。

このシートは 1 週間のふりかえりに活用できます。継続することで準備が得意になる自分に出会いましょう！