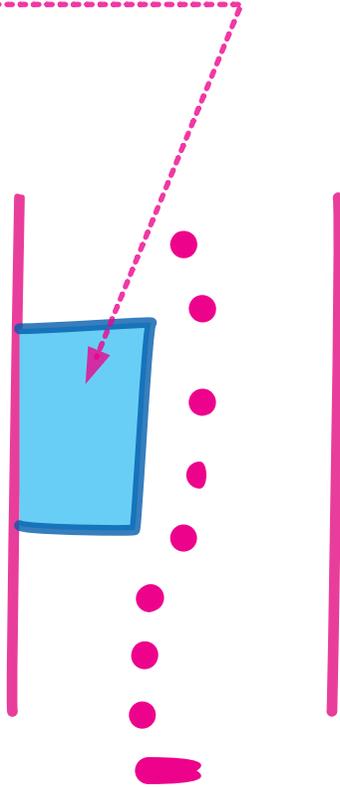


もの忘れ…

イヤでも目に付くように…

目のジャマになるように、通るときのジャマになるように、作業するときのジャマになるようにすることで、忘れようにも忘れられなくすると…ちょっとわずらわしいですが、効果的です。



もの忘れを防止するだけでなく、1日20分…など、ご自分の目標を意識しておくようにするときにも有効です。

(3)

もの忘れ…

忘れることを**禁止?**する?

はじめに、もの忘れしたらどのくらい困るかをイメージします。次に、忘れることを禁止するために、**それ以外のことをしない**ようにします。他のことは、メモなどで明日に延ばします。



忘れないための準備として、メモして、タイマーをセットして、お友だちに覚えておいて頂くのもアリかも知れません。

(8)