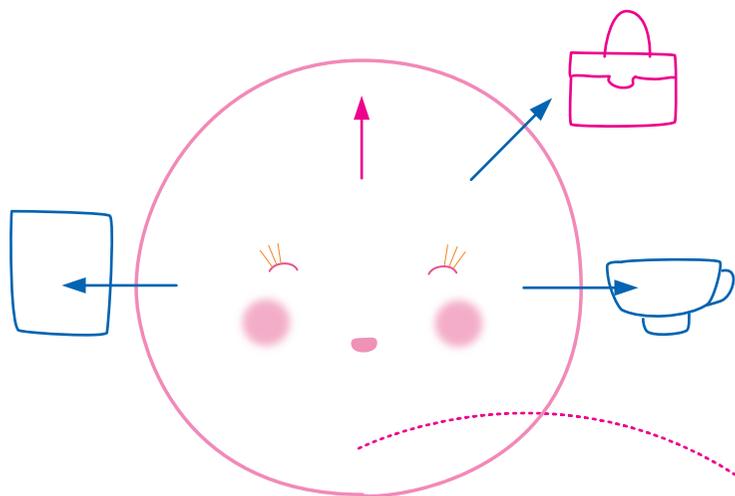


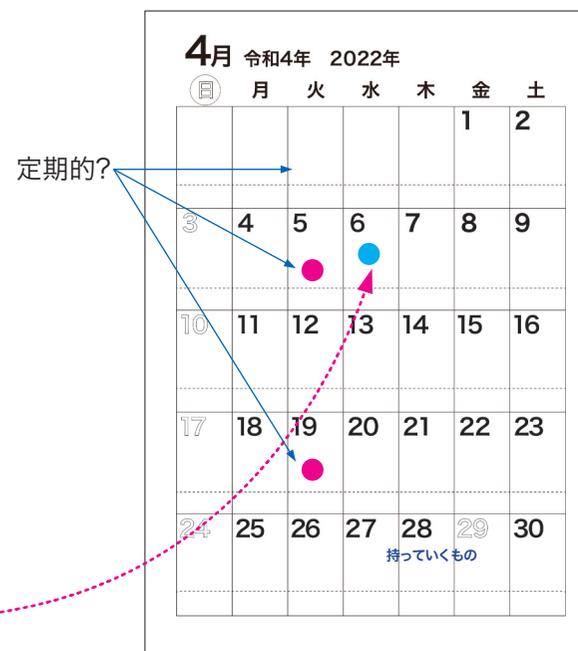
## もの忘れ…排除 ご自分の行動を**見える化**

毎日の生活は、テストを受けるために覚える…こととは違うことがほとんどです。多くのことが行動と結びついています。だから、行動を、行動のための準備=見える化が効果的です。



## もの忘れ…対策で 日常化で生活に**リズム**を

いつでも確認できるように、台帳みたいなモノをつくるのも一つの方法です。たとえばカレンダー、いつものこと、今日だけのこと…など、リズムをつくる台帳にもなりそうです。



いつものこと、今日だけのこと、いまだけのこと…。ご自分で分かるように、ご自分流の方法を考えても良いかもしれません。

(5)

いつものことなら、●印だけでもOK。行動に色を付けてみるとリズムがみえてくるかもしれません。アイデア次第です。

(6)