

## スケジュール管理の技術をみがこう！

ペック研究所 <http://www.i-pec.jp/>  
よこはま発達クリニック <http://www.ypdc.net/>  
児童精神科医師 吉田 友子

## スケジュールを管理する

- スケジュールを自己管理する必要性
  - 覚えておくべき内容
  - 自分で計画を立てる技術の必要性 ……などは  
身分(小・中・高・大学・会社員)・年齢(学年)・  
所属先のシステム(一斉メール伝達の有無な  
ど)によって異なる
- ▶ **今の自分に合ったやり方**をサポートとみつける  
ことが大切

## 中学生・高校生

- 学校にいる間の予定はほとんど学校が決めている
  - 学校以外の時間が少ない
- 取り組む必要性が高いのは、下記の3つ
1. 宿題の管理 ⇒ ペック「プリントと宿題の管理」参照  
(宿題と提出期限を覚えておく、宿題を完了させる)
  2. 定期試験の勉強
  3. 夏休みなど長期休みの予定
- \* 受験生は受験勉強(塾の宿題を含む)の管理も必要

3

## 大学生

- 自分で授業の取り方を決める範囲が広がる  
= 時間割や試験日程が人によって違う
  - レポートや翌日・翌授業までではない宿題が増える
  - 休日の予定の管理も増える(長い休暇・校外活動)
  - ✓ 自分の予定を覚えておく必要性が高くなる
  - ✓ 自分で計画を立てて課題を行う必要性が高くなる
- スケジュール管理の練習を始めよう！  
週に1回の見直しがサポーターとできれば理想的

4

## 会社員

- お金を払う立場からお金をもらう立場になる  
=スケジュール管理の必要性はとて高くなる
- 1. 仕事に直接関連する予定・課題の管理  
(業務時間内・業務時間外)
- 2. 体調管理のための休日・夜間のスケジュール管理
- 学生時代に取り組んでいなかった人でも、練習はいつからでも始められる
- 最初はサポーターと一緒に練習できれば理想的

5

## スケジュール管理: デジタル? アナログ?

- スマートフォンやiPadなどのIT機器
  - リマインダー機能・バックアップがとれる・人と共有できる
  - まだ年長者にとっては一般的でなく、機器を取り出して入力・確認をすることが失礼に当たる状況も多い
  - ツイッターやゲームなどの誘惑に負けてしまいがち
  - 学校にいる間は操作禁止の中学校・高校がほとんど
- 手帳やカレンダー
  - IT機器に劣る点も多いが、中高生では手帳かカレンダーが現実的(学校ではIT機器は操作禁止なので)
  - 予定は変更になるものなので、消せるボールペンで記入

6

## 手帳と卓上カレンダー

- 1ヶ月見開きがお勧め
- カレンダーは、必ず見てしまう場所・書き込みやすい場所に置く
- 毎日必ず手帳を見てしまうシステムを作る(朝ご飯は手帳を見てから、パソコン立ち上げは手帳を見てから、など)

始まり月:1月・4月・9月の3つの始まり月がある

- 4月始まり(13ヶ月間):学生にも社会人にも適している
- 9月始まり(19ヶ月間):学生にも社会人にも適している

始まり曜日:日曜始まりと月曜始まりがある

- 月曜始まり:土日の予定をまとめて記入(検討)しやすい

7

## 生活記録と計画 (Word版、PDF版)

1. 生活記録表として:自分の時間の使い方を調べる
  2. 今日の計画を立ててみる:付箋・マグネット・鉛筆で。
    - 予定は必ず変更になるもの(開始がずれたら貼り直し)
    - 気持ちを切り替え計画をスムーズに変更する練習でもある
  3. もう少し長い計画を立ててみる:1週間・試験前・夏休み
    - 計画は立て直すものという原則を忘れずに
    - 計画表の記入・修正に時間をとられすぎないように
- 練習が進めば、この表をずっと使う必要はない

8