

# 問題解決シート

テーマ:勉強する時間が足りない

①問題点

家では宿題する  
時間がない

②なぜそうなのか

勉強以外の時間は何を  
しているか？  
ゲームの時間が多い

③どうしたら解決するか？

家の生活リズムを考え直す  
ゲームの時間を減らす

④解決するための計画

正しい生活リズムを書きだす  
時間を決めてゲームをする

⑤実行

計画の通り実行する

⑥結果

正しい生活リズムを書きだす  
時間を決めてゲームをする

⑦次はどうする？

実際に行動できる生活リズム  
を考えてみる

