

# 目的地につくための自分チェック表

<https://www.rakurakumom.com/>

- それ、どうしても今スグやらないといけないこと？
- 今からやろうとすることは、終わるまでどれくらいかかりそう？
- 今、それをすると、○分後、どんな結果になると思う？
- 充電完了のサイン・合図は何？
- 今やらないと、自分や誰かが後で困りそう・大変になりそうなことはある？
- 何から始めるといい？ 一番大事なことは？ 一番カンタンそうなことは？
- どこまでできていれば、ギリギリセーフのOKラインだと思う？
- 目的地（ゴール）はどこ？ 何をしたら「おわり」？

- ・すごく気になることがあったり、なかなかやる気が出ない時には、スグにやらないといけないことと、後でもいいことの優先順位をつけると、大事なことを効率よく終わることができます。
- ・また、目的地を決めると、寄り道や脱線をせずに、ゴールまで辿り着きやすくなります。