

手帳を自ら成長する相棒に！

フォーサイト手帳 効果的使用ガイド

1 毎日を味方につける「3タイム・オープン」

手帳を1日3回開く習慣をつけることで、意識や能力が劇的に変化します！

意識・能力	1日3回以上開く人	1日2回以下の人	意識の差
計画を立てる意識	54%	20%	2.7倍
振り返りをする力	51%	17%	3.0倍
時間を意識する感覚	39%	11%	3.5倍

☀ 朝のルーティン
今日の目標を確認する

夕のルーティン
必要な持ち物をメモし、
今日の家庭学習の予定を記入

夜のルーティン
明日へのアドバイスを
書き残す

2 失敗を力に変える「テスト勉強4ステップ」

STEP 1	STEP 2	STEP 3	STEP 4
具体的な目標数値の設定を行う	計画の遅れを取り戻す 「調整日」を作っておく	計画と実際のズレを 赤ペンで記録する	結果をもとに具体的な行動改善に つなげる

3 先輩たちのリアルな「手帳活用裏技」

忘れ物防止	「ノリがなくなった」など、必要なものをメモして備忘録として活用！
気持ちの整理	テスト前の不安や頭の中のモヤモヤを書き出して、心をスッキリさせる！
自信 UP	毎日の勉強時間を手帳に記録し、積み重ねてきた努力を可視化する！

⚠ 行動改善のポイント：「次は頑張る」は禁止！

「次は頑張る」といった精神論ではなく、行動に移せる具体的な作戦を立てます。
【例】勉強中に誘惑を断つため「スマホをリビングに置く」など、具体的な動作を決める！