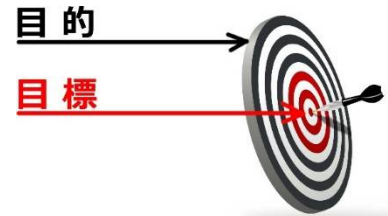


# 共感・1分間ゲーム（ 月分）

勉強する目的：

（記入日：毎月1日）

勉強する目標：



## 三段ロケット式目標

（記入日：毎月1日）

できたらすごい目標：

（例：1日の勉強時間を4時間以上にする）

自信がある目標：

（例：1日の勉強時間を2時間以上にする）

確実にできる目標：

（例：1日の勉強時間を1時間以上にする）

## 1分間ゲーム

（記入日&実施日：毎月1日）

（例：小遣いを半分に減額する、親に2週間スマホ・ゲームを預ける、リビングルームを掃除する、自分の部屋を掃除する、トイレを掃除する、風呂を掃除する、庭の草引きをする）

1分間ゲームはどちらの目標で行いますか？  確実にできる目標  自信がある目標