

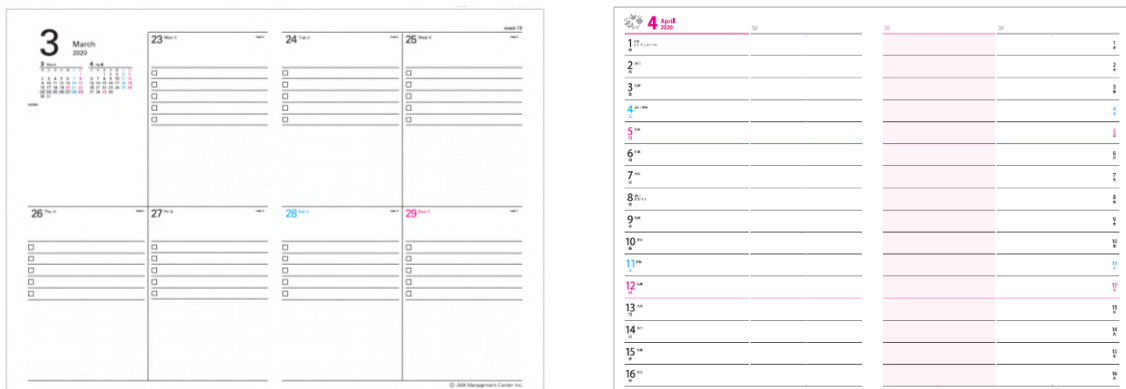
新型コロナウイルスによる臨時休校中のお子様と保護者の皆さまへ
「手帳テンプレート」無償ダウンロードサービス提供のお知らせ
 休校中、休校明けの学習計画や、体調管理に手帳を活用しよう！

新型コロナウイルス感染拡大防止対策として3月2日から始まった小中高校の全国一斉臨時休校から3週間が経とうとしています。臨時休校期間が長引く中、一部の学校では授業や部活動再開の動きも見受けられますが、今後の動きにバラつきがあり、これまで通りの生活リズムを取り戻すにはまだ時間がかかることが予想されます。

日本能率協会マネジメントセンター（JMAM）では、これらの動きに不安を抱えるお子様や保護者の皆さまをご支援させていただきたく、手帳のテンプレートをダウンロードして、無償でご利用いただけるサービスを開始しました。* 休校中の学習計画や体調管理、長時間家庭で過ごされる際に生活リズムを整えるためのサポートツールとして、ぜひ手帳テンプレートをご活用いただければ幸いです。

JMAMでは、今度も皆さまのお役に立てるよう、できる限りのサポートをさせていただきたく所存です。そして、1日も早い新型コロナウイルスの収束を、心より祈念しております。

※詳細はホームページにてご覧いただけます。 https://www.jmam.co.jp/topics/1239755_1893.html



<3月・4月 手帳テンプレート例>

手帳を活用して、自分らしく充実した一日を過ごす

■ **手帳を使うと、どんなメリットがあるの？**

宿題をする前に「少しだけ！」とテレビを見始めたら、ついつい夢中になってしまい、気がついたら遅い時間になってしまい焦った・・・というような経験はありませんか？「時間を大切にしましょう」という言葉はよく耳にしますが、お金などとは違って、見えない時間を大切に使うのは難しいことです。そんな時に、「見えない」はずの時間を、「見える」ようにできるのが、実は手帳なのです。

■ **手帳は「時間デザイン」のツール**

たとえば時間軸が入っているタイプの手帳に、1日の過ごし方（予定や計画）を書き込むことで、時間の使い方を意識することができます。その際、学校の宿題など「やらなければいけないこと」だけでなく、運動やゲームなど「やりたいこと」も上手に計画に入れることで、自分らしく充実した1日を過ごすことができます。これを私たちは「時間デザイン」と呼んでいます。休校期間や春休みは、学校の時間割などの決まったスケジュールがないので、手帳を活用して自分で「時間デザイン」をしてみましょう。

■ **さっそく手帳を使ってみよう！**

手帳を使ったことがある方もいれば、今回初めて使う方もいると思います。また、年齢などによって使い方のポイントも異なるため、今回はJMAMがおすすめする3つの手帳活用術をご紹介します。

① 親子で一緒に楽しむ手帳術

約 2 週間分の予定が一覧でき、項目ごとの書き分けも可能な「マルチタスクタイプ」

<こんな方におすすめ>

小学校低学年くらいのお子様とその保護者の方

<手帳テンプレートのダウンロード>

[こちら](#)の PDF ファイルを印刷してご使用ください。

- ・A4 サイズでの印刷を推奨します。
- ・2020 年 4 月 16 日(木)までご使用いただけます。

以下の記入例は[こちら](#)からもご覧いただけます。

<記入例>

	できたら O	AM	PM	やること	Point②
17 日 月	まなちゃん来る	国語・算数プリント No. 33, 34	外遊び	洗濯物たんでしま	
18 日 火		英語ワーク	公園に行く	ピタ!	
19 日 水		国語・算数プリント No. 36, 37	学校に荷物取りに行く	机の片付け, ピタ!	
20 日 木					
21 日 金	おばあちゃん家	Point③			
22 日 土					
23 日 日		国語ドリル ⑦ 算数ドリル ⑧ ⑨	外遊び	ピタ!、洗濯物	
24 日 月		国語プリント No. 38	外遊び	ピタ!、洗濯物	
25 日 火		国語・算数テスト	かほの家	ピタ!	
26 日 水		英語ワーク	バレエ		
27 日 木		国語プリント No. 39 算数プリント No. 38, 39	英語、片付け	洗濯物たんでしま	
28 日 金					
29 日 土	ゆうくん来る				
30 日 日		国語ドリル ⑩ ⑪ 算数ドリル ⑩	公園に行く	机の片付け	
31 日 月		算数プリント No. 40	外遊び	各教科のノートに 学年と名前を書く	

マルチタスクタイプ (4 月始まり/PAGEM ファミリー×マンスリー-B6-i 月曜)

■使い方やポイント

- ① 約 2 週間の予定やメモを一覧できるレイアウト。
- ② 保護者の方はお子様の「学習計画や予定」、お子様は家事の「お手伝いのタスク」を記入するなど、項目ごとに分けて書いてみましょう。
- ③ 実行できたものを、お子様と一緒に O 印をつけたり、シールを貼ったりしましょう。「やろう!」と決めたことが達成できると自信につながります。

② やることリスト手帳術

1 日ごとにやることを見やすくリストアップできる「週間ブロックタイプ」

<こんな方におすすめ>

初めて手帳を使う方 / 手帳を手軽に使ってみたい方 / 小学校中学年くらいまでのお子様など

<手帳テンプレートのダウンロード>

[こちら](#)のPDF ファイルを印刷してご使用ください。

- ・A4 サイズでの印刷を推奨します。
- ・2020年4月12日(日)までご使用いただけます。

以下の記入例は[こちら](#)からもご覧いただけます。

<記入例>

週間ブロックタイプ (4月始まり/NOLTY アクセス A5-5)

■使い方やポイント

- ① 1日のスペースが大きいので、タスクやメモなどを見やすく管理できます。宿題など「やらなければいけないこと」をはじめ、運動やゲームなどの「やりたいこと」、お風呂掃除やおつかいなどの「お手伝い」などを書いてみましょう。
- ② 書いたことを実行できたら「□」マークを塗りつぶしたり、お気に入りのシールを貼ったりしてみましょう。
- ③ フリースペースにはお子様の1日の振り返りや、保護者の方がコメントを書き込むなど、親子のコミュニケーションとしてもご活用いただけます。

③ 時間デザイン手帳術 時間ごとに細かく計画を立てられる「週間バーチャルタイプ」

<こんな方におすすめ>

手帳を使ったことがある方 / 細かく計画を立てたい方 / 小学校高学年から中高生くらいのお子様など

<手帳テンプレートのダウンロード>

[こちら](#)のPDF ファイルを印刷してご使用ください。

- A4 サイズでの印刷を推奨します。
- 2020年4月12日(日)までご使用いただけます。

以下の記入例は[こちら](#)からもご覧いただけます。

<記入例>

The image shows a weekly planner for March 23-29. The grid has time slots from 9:00 to 18:00. Handwritten entries include subjects like 国語 (Japanese), 数学 (Math), 理科 (Science), 英語 (English), and 社会 (Social Studies). There are also notes about meals (ランチ), free time (FREE), and evening activities (ウォーキング, 読書). Three orange callout boxes highlight key features: Point 1 points to the vertical time axis on the left; Point 2 points to a red-bordered box around the main subject blocks; Point 3 points to a red-bordered box around the bottom notes section.

週間バーチャルタイプ (4月始まり / NOLTY アクセス A5-3)

■使い方やポイント

- ① 1日ごとに時間軸入っているため、時間ごとに細かく計画を立てることができます。
- ② 勉強する時間を決めて四角で囲み、時間割のように教科を書きましょう。
- ③ 空きスペースには、一言日記や、1週間の学習内容などを書きましょう。

NOLTY について：

ビジネス手帳の定番「能率手帳」を引き継ぎ、2013年に誕生した新ブランド。

「NOLTY」という名前には、以下のような想いが込められています。

New Style - 新しいスタイル

Original - そしてたったひとつの存在で

Life Time - ずっと毎日

Your will - あなたの想いを叶えたい

NOLTY/能率手帳 70周年を記念した動画を公開中！ <https://nolty.jp/n70/>

PAGEM について：

ページェムとは、“PAGE（ページ）”に“GEM（宝石）”のような毎日を記してほしい、という願いが込められた女性のための手帳ブランドです。

日本能率協会マネジメントセンター（JMAM）について：

JMAM は現：一般社団法人日本能率協会(JMA)から 1991年に分社し、設立されました。通信教育・研修・アセスメント・eラーニングを柱とした人材育成支援事業、能率手帳の新生ブランド『NOLTY』や『PAGEM』を代表とする手帳事業、ビジネス書籍の発行を中心とした出版事業を通じて、時間（とき）と成長のデザインを大切にしながら、自由で豊かな人生を送りたいと願う全ての人に伴走し、その思い描く未来へと導いていきます。 <http://www.jmam.co.jp>

<p style="text-align: center;">報道関係者お問い合わせ先</p>
--

<p>株式会社日本能率協会マネジメントセンター NPB 事業本部（広報担当）矢野、村沢</p>

<p>TEL：03-6362-4334 FAX：03-3272-8125 E-mail：PR@jmam.co.jp</p>

<p>株式会社ブラップジャパン（広報担当）北川、高橋</p>

<p>TEL：03-4580-9105 FAX：03-4580-9131 E-mail：jmampr@ml.prap.co.jp</p>
--

商品の貸し出しや画像の提供が可能ですので、ご希望の方はお手数ですが上記までご連絡ください。