

「手帳テンプレート」無償ダウンロードサービス 第二弾
お子様の自己管理をサポートする「ワクワクけいかくシート」を公開
 自分で記入して学習計画や生活習慣の管理 UP へ！

新型コロナウイルス感染拡大防止対策に伴う緊急事態宣言の期限を5月末までに延長したことを受け、小中高の休校の延長、また各自治体の判断により分散登校など学校再開の模索を始めるなど、依然として様々な状況下にあります。長引くこのような事態を受け、株式会社日本能率協会マネジメントセンター（以下、JMAM）では、臨時休校等で、不安を抱えてい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、手帳等のテンプレートを無償でダウンロードいただけるサービスの第二弾を実施いたします。

今回公開する「ワクワクけいかくシート」は、1日の計画と振り返りが1ページでできるデザインとなっています。ぜひ休校中、学校の本格再開までの学習計画や生活習慣の管理にお役立てください。

※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/1240406_1893.html

■ワクワクけいかくシートとは？

- 自分で「がんばること」を設定することで、目標管理の習慣をサポートします。
- 午前、午後で分けて計画をたてることで、低学年のお子様でも時間の見通しが立てやすくなります。
- できたこと、楽しかったことなどを1日の最後を書くことで、ポジティブな気持ちをキープしやすくなります。
- 体調チェックを習慣化することで、ちょっとした体調の変化にも敏感になります。
- 子どもの大きな文字でものびのび書きやすいよう、記入スペースをたっぷり配置しています。
- 鉛筆の文字が見やすいよう、青ベース・ピンクベースの2種類のカラーバリエーションをご用意しました。
- かわいいカメのイラストには、「コツコツやればいいんだよ！」というメッセージを込めました。

お子様が書いて計画できる「ワクワクけいかくシート」
1日の時間割管理と、振り返り日記としてもお使いいただけます！

<こんな方におすすめ>

小学生のお子様と、その保護者の方

<手帳テンプレートのダウンロード>

- ワクワクけいかくシートは青・ピンク2種類のデザインをご用意しています（どちらも内容は同じです）。
- A4サイズで印刷してご使用ください。
- ワクワクけいかくシート（青ver.）PDFファイルは[こちら](#)
- ワクワクけいかくシート（ピンクver.）PDFファイルは[こちら](#)

<記入例>

記入例

Point②

Point①

Point③

Point④

■使い方やポイント

- ①毎朝、その日にやる勉強や運動、お手伝いなどの計画を、午前・午後に分けて書いてみましょう。
小学校低学年のお子様の場合、朝に午前中の計画を、昼食後に午後の計画を立ててもよいでしょう。
- ②1日の計画の中で一番やりたいことを決めて、シート右上に「きょうは〇〇をがんばる」と書きましょう。
- ③寝る前には「きょうはどんな1日だった？」の欄に、1日の振り返りを記入しましょう。
実行できた計画には、○印をつけたり、シールを貼ったりするのもおすすめです。
「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。
- ④「うちのひとから」の欄には、保護者のメッセージを記入していただき、お子様のモチベーションアップにつなげてください。

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 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 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。