

行動習慣定着シート

達成したい目標は？

達成期日は？

年 月 日

中間目標は？

達成期日は？

年 月 日

ターゲット行動

ライバル行動

▼ 増やすために

ヘルプ

▼ 減らすために

ヘルプ

ごほうび

ペナルティ

◆目標を公開しましょう！

誰に

いつ

行動シート_実行カレンダー 月 日スタート

ターゲット行動① 1～3週目

ターゲット行動② 4週目以降

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
1週目	/			☆			☆
2週目	/			☆			☆
3週目	/			☆			☆
4週目	/						☆
5週目	/						☆
6週目	/						☆
7週目	/						☆
8週目	/						☆
9週目	/						☆
10週目	/						☆
11週目	/						☆
12週目	/						☆

行動習慣定着シート(記入例)

達成したい目標は？

期末テストで+20点

達成期日は？

2019年 11月 25日

中間目標は？

数学の問題集を1冊終らせる

達成期日は？

2019年 10月 27日

ターゲット行動

数学の問題集を
2ページ終らせる

▼ 増やすために

ヘルプ

鞆を置く場所を
机の横に固定にする

ごほうび

自分の好きなお菓子を1
個食べる

ライバル行動

つついスマホを
見てしまう

▼ 減らすために

ヘルプ

電源を切る

ペナルティ

お母さんに預ける

◆目標を公開しましょう！

誰に 両親に

いつ 令和元年9月13日

行動シート_実行カレンダー 9月16日スタート

ターゲット行動①

問題集を2ページやる

ターゲット行動②

問題集を4ページやる

(月) (火) (水) (木) (金) (土) (日)

1週目	9/16			☆			☆
2週目	9/23			☆			☆
3週目	9/30			☆			☆
4週目	10/7						☆
5週目	10/14						☆
6週目	10/21						☆
7週目	10/28						☆
8週目	11/4						☆
9週目	11/11						☆
10週目	11/18						☆
11週目	11/25						☆
12週目	12/2						☆

行動定着シート使い方

① 達成したい目標を立てる

目標は具体的な数字目標まで決めましょう。

※期日も具体的に決めましょう。

② 中間目標を立てる

目標を達成するための中間目標を決めましょう。

※ここで具体的に内容・期日を決めておくことが大切です。

③ ターゲット行動

中間目標を達成するための具体的な行動目標を決めます。

ポイントは数字が入っているかどうかです。

数字とは、時間や量が代表的。

ヘルプとは「ターゲット行動」が起こりやすくするための環境設定です。

④ ライバル行動

「ターゲット行動」をしようと思ったときに「ライバル行動」が発生します。

例えば、勉強しようと思って机に座ったのに、いつの間にかスマホゲームをしていたり。

ついつい違う行動をしてしまっているもの、それが「ライバル行動」です。

ヘルプとは「ライバル行動」が起こりにくくなる環境設定です。

⑤ ごほうび・ペナルティ

何もなく続けるだけでは続かなくなってしまう。

1週間単位など、継続できた際のごほうび

またやれなかった際のペナルティをしっかりと決めておくことで

行動の継続率がアップします!カレンダーの☆マーク時で行動を継続できていれば

自分自身にごほうび、もしくはペナルティを課しましょう。

⑥ 目標を公開しよう

ここが一番のポイントです。

目標を他の人に公開、公言することで続ける環境を整えます。

実際に立てた計画を実行カレンダーに記入して行動していきましょう。

お子様一人でやらせては、途中であきらめてしまう可能性もあります。

保護者様もお手数ですが行動したらほめるということをぜひ続けてください。

継続にはサポーターの存在は極めて効果的です。

是非一緒に行動定着シートを使い目標を達成してみてください。