

ついついルールをやぶってしまうときは

あなたの家庭には、「宿題などのやることが終わったら、30分だけ動画を見てもよい」というルールがあります。でも、ついつい30分を超えて動画を見てしまうときがあります。

次の①～④のキーワードを使って、自分だったらどんな時に30分を超えて動画を見てしまうかを考えてみましょう。また、A～Dのキーワードの中から、自分ができるような工夫を1つ選んでみましょう。

1 続きが気になる

2 きりが悪い

3 むちゅう 夢中になってしまう

4 だれ 誰も注意してくれない

A 時計やタイマーを使う

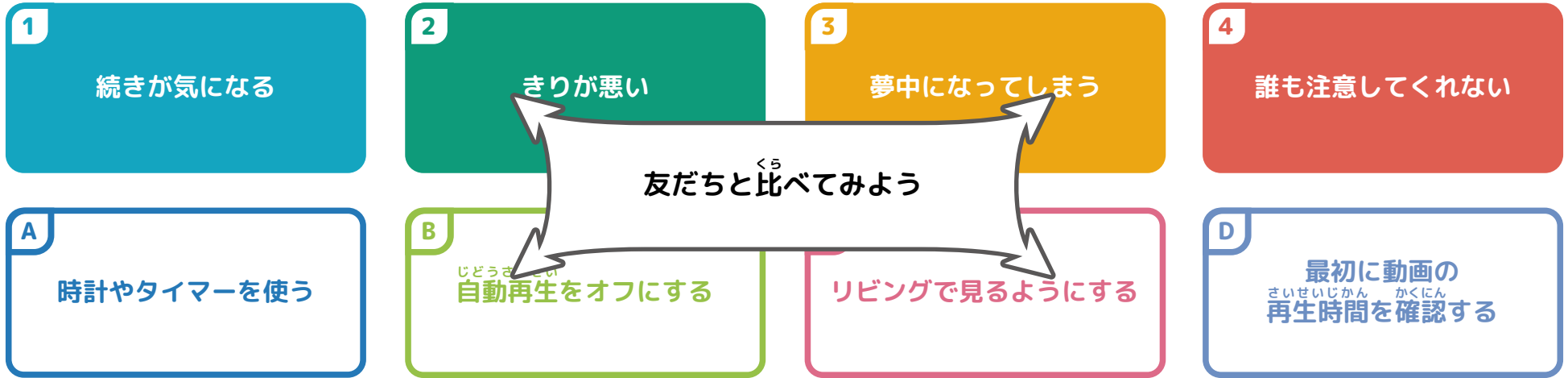
B じどうさいせい 自動再生をオフにする

C リビングで見るようにする

D 最初に動画の さいせいじかん 再生時間を かくにん 確認する

ルールを <small>やぶ</small> 破ってしまう理由	ルールを守れるようにする工夫
例) ④ <small>だれ</small> 誰も注意してくれない	例) c. リビングで見るようにする





★ スキルのポイント

ルールを決めても、ついついやぶってしまう時はあるかもしれません。その時は、**どんな時に自分がやぶってしまうのか**を考えるとよいでしょう。

もし、次が気になるなら、動画の「自動再生」をオフにする、集中して時間がわからないなら、時計を自分の見えるところにおいて、アラームをかけるなど、**どんな時に自分がやぶってしまうのか**を意識して、その対策を考えてみましょう。

