

楽しいゲームをやめたり、勉強をはじめたりするのは、なかなか大変です。

あらかじめ、ゲームをやめるためのスイッチ（きっかけ）や勉強をはじめるスイッチ（きっかけ）を考えてみましょう。

例1 「短いもの」をはさむ	「ゲーム→勉強」ではなく、「ゲーム→音楽を1曲だけ聞く→勉強」のように短くできる楽しいものをはさむ
例2 「とりあえず」から始める	とりあえずペンを持つ、とりあえず座る、とりあえず一行だけ書いてみる
ゲームをやめるためのスイッチ（きっかけ）	
勉強をはじめるスイッチ（きっかけ）	



例1 「短いもの」をはさむ	「ゲーム→勉強」ではなく、「ゲーム→音楽を1曲だけ聞く→勉強」のように短くできる 楽しいものをはさむ
例2 「とりあえず」から始める	とりあえずペンを持つ、とりあえず座る、とりあえず一行だけ書いてみる
ゲームをやめるためのスイッチ（きっかけ）	友だちと比べてみよう
勉強をはじめるスイッチ（きっかけ）	

★ スキルのポイント

だれかに言われずに、自分でゲームをやめたり、勉強をはじめたりする力を「自律^{じりつ}」と言います。いつまでもだれかが「やめなさい」「やりなさい」と言ってくれるとは限りません。自分でやめたり、はじめたりするためには、そのためのスイッチ（きっかけ^{きかけ}）が重要です。どんな工夫^{くふう}ができるか、友達^{ともだち}と共有^{きょうゆう}してみましよう。

この1曲
聞いたら
勉強しよう

