

はじめる前に

全部を変えなくて、大丈夫。

扱うのは、今週の献立や定例会の準備など、範囲を小さくできることをひとつ。大きな決断を7日ですすためのもではありません。答えを保留するのも、このノートの使い方です。

01 / 範囲を小さくする

「家事」ではなく「水曜の夕食を決めること」。曜日や工程を絞ると、ひとつの変更を考えやすくなります。

02 / 書けるところだけ書く

1日5～10分は目安です。毎日続けなくても、例と違う選び方でもかまいません。答えたくない問いは飛ばしてください。

03 / 紙か、編集室を選ぶ

A4・片面・実際のサイズで印刷します。白黒でも使えます。画面で書くときは付属の「hitotsu-editor.html」をパソコンで開いてください。

04 / 記録は自分の手元に

編集室は自動保存しません。閉じる前に再開用データを書き出してください。紙や保存したファイルの置き場所は、自分で決められます。

暮らしの役割を整理するためのワークです。診断、治療、専門的な相談の代わりになるものではありません。相手に伝えることで困る状況がありそうなら、送らずに下書きのまま終えてください。

DAY 01 / 気づく

頭の中の付箋を、ひとつ外す

帰りの電車で、夕食のことを考えたあとに、学校の返信、親の通院日、明日の会議が浮かぶ。手を動かしていない時間にも、担当していることがあります。今日は、そのうちひとつだけ書きます。

01 今、何度も頭に戻ってくる用事は？

02 その用事のために、覚えておくことは？

03 今週見直すなら、どこまでをひとつにする？

記入例

用事：平日の夕食。覚えること：冷蔵庫の残り、家族の帰宅時間、買い足すもの。今週は『水曜の夕食を決めて用意すること』だけ見直す。

よければ、見直す範囲を一行で書き、ほかの用事は別の欄に置いておく。

何度でも使える / ひとつの編集シート

今回、見直すこと。

気がかり / 曜日・場面・工程をひとつに絞る

残したいこと / 大切な部分は、そのまま残す

変えること / 続ける・減らす・頼む・手放す・保留

伝える一文 / 事情と、具体的なお願いをひとつずつ

見直す日 / 試したあとに、もう一度考える

このページは、ご本人が使う分を繰り返し印刷できます。