LINE登録者限定

詰まりポイント別攻略ガイド

12の詰まりポイントを、
気合いではなく仕組みで攻略する。

目次 CONTENTS — 12 CHAPTERS

INDEX	**12の詰まりポイント一覧**	P.02			
CH01	**着手** 始められない	P.03	CH07	**抜け漏れ** 忘れる・ミスする	P.09
CH02	**持続** やり切れない	P.04	CH08	**注意散漫** 気が散る	P.10
CH03	**エネルギー管理** ガス欠になる	P.05	CH09	**感情の波** 引きずる	P.11
CH04	**組み立て** 順序立てられない	P.06	CH10	**衝動** 考える前に動く	P.12
CH05	**物の整理・管理** 散らかる・なくす	P.07	CH11	**多動** 休まらない	P.13
CH06	**時間管理** ギリギリになる	P.08	CH12	**過集中** やめられない	P.14
APPENDIX	**スマホタイムに上限をつける設定方法** iPhone・Android	P.15			

HOW TO

全部読まなくて大丈夫です。**ADHD詰まりポイント診断で出た詰まりポイントの章から**読んでください。迷ったら、**次のページの一覧**から。1章は1ページ、5分で読めます。

このPDFを保存する（ダウンロード）

このガイドは生活や仕事の仕組みづくりのためのものです。
診断や治療については医療機関にご相談ください。

INDEX

12の詰まりポイント

詰まりポイントとは

がんばっても思い通りに行動できず、生きづらさにつながっているポイントのことです。

原因は、本人の努力や性格ではありません。なぜ起きるのかを知り、攻略の仕組みを1つずつ試していきましょう。
複数の詰まりポイントを感じている人も多くいます。当てはまるものから読んでみてください。

止まる			
CH01	着手	分かっているのに、始められない。	P.03
CH02	持続	やり切れない・習慣が続かない。	P.04
CH03	エネルギー管理	エネルギーが続かず、急に動けなくなる。	P.05
CH04	組み立て	計画・手順・考えを組み立てられない。	P.06
CH05	物の整理・管理	散らかる・なくす。	P.07

ずれる			
CH06	時間管理	時間を読み違え、いつもギリギリになる。	P.08

抜ける・それる			
CH07	抜け漏れ	覚えておけない・忘れる。	P.09
CH08	注意散漫	周囲の刺激や考えが割り込んでくる。	P.10

止まれない			
CH09	感情の波	感情に振り回される・引きずる。	P.11
CH10	衝動	考える前に動く・言う・買う。	P.12
CH11	多動	体や頭が動き続けて、休めない。	P.13
CH12	過集中	のめり込んで、やめられない。	P.14

STEP 1

当てはまるものを見つける

診断の結果や、各章の「こんなこと、ありませんか」を参考に。

STEP 2

仕組みを1つ選ぶ

3つ全部やらなくて大丈夫。できそうなものを1つだけ。

STEP 3

選んだ仕組みを試す

まずは1週間。合わなければ、別の仕組みへ。迷ったら章の最後の「今日やる1つ」から。

分かっているのに、始められない

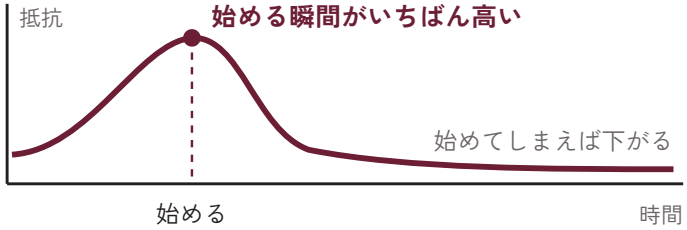
やる気の問題ではありません。始める瞬間の「抵抗」が大きいだけです。

こんなこと、ありませんか CHECK

- ☐ 返信を「あとで」のまま、3日たっている
- ☐ 締切の前日に、やっと手がつく
- ☐ 「5分」で終わる作業を、1週間放置してしまう

なぜ起きるのか WHY

ADHDの脳は、ドーパミンが関わる「報酬系」が、**あとでもらえるごほうびに反応しにくい**と、脳画像研究のまとめで報告されています。だから「締切はまだ先」では、エンジンがかかりにくいのです。



攻略の仕組み 3つ HACKS

01 スモールステップ

やることを「5秒で始められる一歩目」まで小さくし、目に入る場所に貼っておきましょう。

~~資料を作る~~ → **ファイルを開く**

お助けアイテム 付箋・小さいホワイトボード

WHY IT WORKS

抵抗は、作業が小さいほど下がります。すぐできると分かっていれば、脳は「始めてもいい」と判断しやすくなります。

02 if-thenプランニング

毎日している動きに「もし○○したら、△△する」でつなげ、目に入る場所に書いておきます。

靴をぬいだら、郵便物を1通開ける

WHY IT WORKS

いつもする動きを合図にします。行動を先に決めておくと達成率が上がることが、多くの研究で確かめられています（実行意図）。

03 開始時のごほうび

好きなおやつや飲み物を、始める合図にします。「終わったら」ではなく「始めるときに」用意しましょう。

~~終わったらケーキ~~ → **ケーキと一緒に始める**

WHY IT WORKS

すぐもらえるごほうびの方が、やる気が続くことが研究で示されています。

TODAY — 今日やる1つ

☐ **やることを1つ選び、5秒で始められる一歩目を書いて、目に入る場所に貼る。**

あわせて読む 特典03 三日坊主で終わらないタスク管理術 やることが多くて手が止まるときはチェック →

始めても、最後までやり切れない

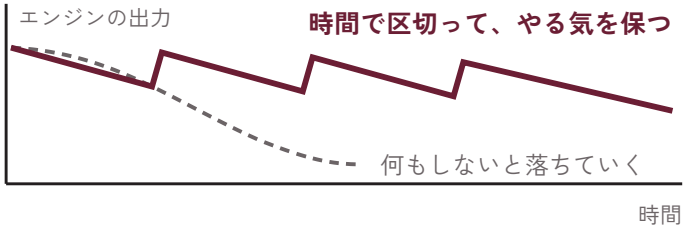
根性の問題ではなく、刺激が減るとやる気が落ちやすいだけです。

こんなこと、ありませんか CHECK

- ☐ 途中で手が止まり、最後まで仕上げられない
- ☐ 新しいアプリや手帳を、習慣にできない
- ☐ 通知で一度手を止めると、元の作業に戻れない

なぜ起きるのか WHY

ADHDの脳は、ドーパミンが関わる「報酬系」の働きが弱いと報告されています。**刺激や新しさが減ると、やる気を保ちにくい**のです。周りの刺激に気を取られやすいことも一因です。



攻略の仕組み 3つ HACKS

01 ポモドーロ・テクニック

タイマーで15〜25分に区切り、「鳴るまでにここまで」とタイムアタックにします。

25分で、メールを3通返す

お助けアイテム ポモドーロ・タイマー

WHY IT WORKS

ADHDの脳は、テンポの速い作業の方が力を出しやすいと報告されています。時間を区切ると、ほどよい緊張感が生まれます。

02 次の一手メモ

作業を中断する前に、次にやることを1行だけ書きます。書いたメモは、作業の上に置いておきましょう。

「3ページ目の見出しから」と付箋に書く

お助けアイテム 付箋・小さいホワイトボード

WHY IT WORKS

再開するときの「何からだっけ」を考えずに済み、戻るまでの抵抗が小さくなります。頭の中ではなく、外に置くのがポイントです。

03 最小版ルール

できない日の「最低ライン」を先に決め、ゼロにしないことを大事にしましょう。

~~日記1ページ~~ → **書けない日は日付とタイトルだけ**

WHY IT WORKS

習慣づくりの研究では、1日抜けても身につき方への影響は小さいと報告されています。大事なのは、ゼロに戻さないことです。

☐ TODAY — 今日やる1つ

タイマーを15分にセットし、鳴るまでにどこまで進めるかを決めて始める。

あわせて読む 特典03 三日坊主で終わらないタスク管理術 手帳やアプリが続かない人はチェック →

エネルギーが続かず、急に動けなくなる

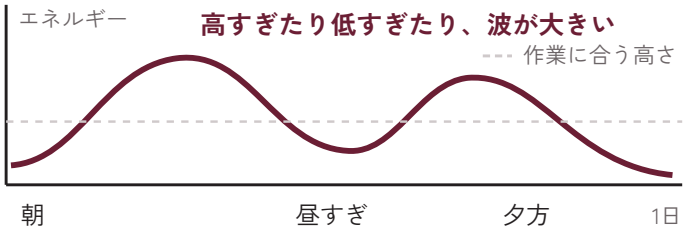
怠けているのではありません。燃料の配分がむずかしいだけです。

こんなこと、ありませんか CHECK

- ☐ 朝なかなか起きられず、午前中は頭が働かない
- ☐ 昼食のあとや夕方に、急に何もできなくなる
- ☐ 週の後半になると、電池が切れたようになる

なぜ起きるのか WHY

ADHDの脳は、目が覚めている度合い（覚醒）を、**作業に合った高さに保つ働きが不安定**だと考えられています。体内時計が後ろにずれやすく、朝に力が出にくいことも報告されています。



攻略の仕組み 3つ HACKS

01 先回り休憩

疲れてから休むのではなく、時間で休みます。午後の予定の前に、10分の休憩を入れておきましょう。

カレンダーに「14:00〜14:10 休憩（立つ・水・外の空気）」

WHY IT WORKS

疲れを感じてからでは、立て直すのに時間がかかります。時間で先に休めば、エネルギーが大きく落ちる前に補えます。

02 朝の光リセット

休みの日も、起きる時刻をそろえます。起きたらカーテンを開けるか、少し外に出ましょう。

7時に起きたら、まずベランダで5分

お助けアイテム 光目覚まし時計

WHY IT WORKS

朝の光には、体内時計を前に戻す働きがあります。ADHDの大人を対象に、朝の光で体内時計のずれを整える試みも報告されています。

03 回復日の予約

大きな予定や集中した日の翌日を、先に「回復日」にしておきます。その日は、軽い予定だけにしましょう。

締切の翌日は、会議とメール返信だけの日にする

WHY IT WORKS

エネルギーの波はなくすより、予定に組み込む方が現実的です。落ちる日を先に決めておくと、失速しても自分を責めずに済みます。

TODAY — 今日やる1つ

☐ **疲れてから休むのではなく、午後の予定の前に10分の休憩を先に入れておく。**

何から手をつけるか、組み立てられない

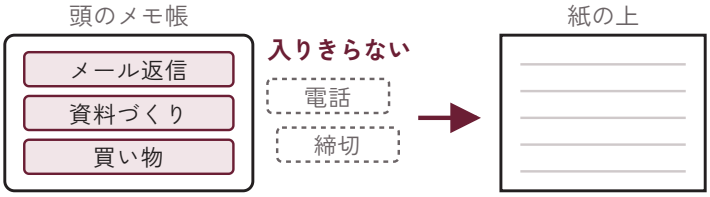
要領が悪いのではありません。考えを頭の中に置いておける量が少ないだけです。

こんなこと、ありませんか CHECK

- ☐ やることが多いと、頭が真っ白になる
- ☐ 全部が急ぎに見えて、優先順位をつけられない
- ☐ 話しているうちに、言いたいことが分からなくなる

なぜ起きるのか WHY

ADHDの脳は、覚えながら考える**「頭のメモ帳」（ワーキングメモリ）の働きが弱い**と、多くの研究のまとめで示されています。頭の中で並べ替えると、すぐいっぱいになるのです。



外に出すと、考える空きができる

攻略の仕組み 3つ HACKS

01 ブレインダンプ

気になっていることを、関係なさそうなことも含めて紙に全部書き出します。頭の中を空にしてから、整理を始めましょう。

仕事・家事・買い物・連絡など、全部書く

WHY IT WORKS

頭のメモ帳の中身を外に出すと、考えるための空きができます。大人のADHDの認知行動療法でも、最初に教わる基本の型です。

02 今日の3つ

書き出した中から、今日やるものを3つだけ丸で囲みます。ほかは「今週」「あとで」に回しましょう。

「重要か」「急ぎか」の2つのものさしで選ぶ

WHY IT WORKS

選ぶ数を先に決めておくと、全部を見比べずに済み、迷う時間とエネルギーが減ります。

03 結論ファースト

説明や報告は、先に結論を1文で言います。理由は3つ以内にしましょう。

「A案がいいです。理由は2つで…」

WHY IT WORKS

話す順番の型を先に持っておくと、話しながら組み立てる必要がなくなり、途中で迷子になりにくくなります。

TODAY — 今日やる1つ

☐ **気になっていることを全部紙に書き出し、今日やるものを3つだけ丸で囲む。**

あわせて読む 特典03 三日坊主で終わらないタスク管理術 頭がパンクしそうなときはチェック →

ものが散らかり、探し物が多い

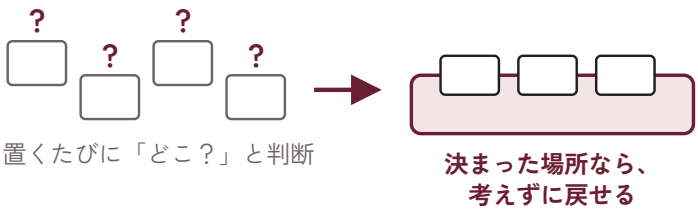
片付けられない性格ではありません。「どこに置く？」の判断が負担なだけです。

こんなこと、ありませんか CHECK

- ☐ 鍵・財布・スマホを、毎朝のように探している
- ☐ 郵便や書類を、開けないまま山にしてしまう
- ☐ 掃除や片付けをするとき、何から始めていいか分からない

なぜ起きるのか WHY

ADHDの脳は、計画や整理を受け持つ**「実行機能」の働きが弱い**ことが、多くの研究のまとめで示されています。「どこに置くか」を毎回決めるのは大きな負担になります。



攻略の仕組み 3つ HACKS

01 定位置ルール

鍵・財布・スマホは、玄関のトレイなど置き場所を1か所に決めます。そこ以外には置かないようにしましょう。

帰ったら、すぐに鍵を玄関のトレイに入れる

お助けアイテム 玄関のトレイやフック

WHY IT WORKS

置き場所が1つに決まっていれば、「どこに置いたか」を覚えておく必要がなくなります。覚える役目を、場所に任せる方法です。

02 3分類ルール

物を整理するときは、「捨てる」「保留」「残す」の3つだけに分けます。保留の箱には、見直す日付を書いておきましょう。

保留の箱に「10/30に見直す」と書く

WHY IT WORKS

選ぶ数が少ないほど、決める負担が減って手が止まりにくくなります。迷う物を「保留」に逃がせるのがポイントです。

03 15分片付け

部屋全体ではなく、「15分・1か所だけ」と時間と範囲を区切りましょう。

~~部屋を片付ける~~ → **15分で、机の右半分だけ**

WHY IT WORKS

範囲が小さいほど、始めるときの抵抗が下がります。終わりが見えていると、途中で止まりにくくなります。

TODAY — 今日やる1つ

☐ **鍵・財布・スマホの3つだけ、置き場所を1か所に決める。**

いつも時間がギリギリになる

時間にルーズなのではありません。時間の感じ方が、人と違うだけです。

こんなこと、ありませんか CHECK

- ☐ 早く起きたのに、出発時刻に間に合わない
- ☐ 予定の間の移動時間を、考慮し忘れる
- ☐ 作業にかかる時間を、いつも短く見積もる

なぜ起きるのか WHY

ADHDの脳は、**時間の長さを感じ取る働きにずれが出やすい**と、多くの研究のまとめで報告されています。「今」の感覚が強く、先の予定までの時間を実感しにくいのです。



時間の流れが実感しにくく、ずれに気づきにくい

攻略の仕組み 3つ HACKS

01 見える化タイマー

残り時間が色や面積で減っていくタイマーを使います。目に入る場所に置いておきましょう。

出かける準備の間、洗面所に卓上タイマーを置く

お助けアイテム ポモドーロ・タイマー

WHY IT WORKS

時間を「見えるもの」にすると、感じにくい時間の流れを目で補えます。ADHD研究者のバークレー博士も勧めている方法です。

02 逆算アラーム

出発時刻から逆算して、準備の区切りごとにアラームをかけます。アラームには「着替える」などの名前を付けましょう。

8:10「着替え」→ 8:25「かばん」→ 8:30「出発」

お助けアイテム スマートウォッチ

WHY IT WORKS

次の行動に移るきっかけを外から出すと、切り替えの遅れを補えます。アラームに名前を付けると、鳴ったときに迷いません。

03 見積もりメモ

予想した時間と、実際にかかった時間を記録します。次からは、ずれた分だけ多めに見積もりましょう。

「資料作成：予想60分 → 実際95分」とメモする

WHY IT WORKS

作業時間を短く見積もりがちなのは、誰にでも起きることが研究で知られています。記録してずれを知ると、自分に合った見積もり方が分かってきます。

☐ TODAY — 今日やる1つ

次の予定までの残り時間を、目で見えるタイマーで表示しておく。

覚えておいたはずのことが、抜け落ちる

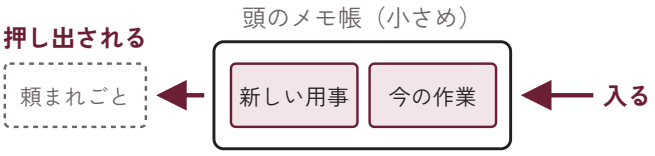
だらしないのではありません。**頭のメモ帳が、すぐいっぱいになる**だけです。

こんなこと、ありませんか CHECK

- ☐ 頼まれたことを、次の用事で忘れてしまう
- ☐ 確認したはずなのに、宛先や添付のミスをする
- ☐ 家を出てから、忘れ物に気づく

なぜ起きるのか WHY

ADHDの脳は、覚えながら作業する**「頭のメモ帳」（ワーキングメモリ）の容量が小さい**ことが、多くの研究で示されています。新しい情報が入ると、前の情報が押し出されやすいのです。



新しい情報が入ると、前の情報が抜けやすい

攻略の仕組み 3つ HACKS

01 その場メモ

頼まれたことや思いついたことは、その場でリマインダーやメモに入れます。忘れる前提で、必ず頭の外に出して管理しましょう。

頼まれたら、会話中にリマインダーへ入れる

お助けアイテム スマートスピーカー

WHY IT WORKS

大人のADHDの認知行動療法でも、予定ややることを1か所で管理する仕組みづくりから始めます。

02 通り道置き

持ち物は、前の夜にかばんへ入れておきます。かばんは玄関のドアノブに掛けるか、ドアの前に置きましょう。

絶対に忘れたくないものは、靴の上に置いておく

お助けアイテム 玄関ドアのフック

WHY IT WORKS

出かけるときに必ず通る場所に置けば、思い出す必要がありません。記憶に頼るのではなく、家の動線に合わせる方法です。

03 指差し確認

宛先・金額・添付など、ミスしやすい箇所は確認リストにします。確認は指を指して丁寧に実施しましょう。

送信前に「宛先・添付・日付」は指を指して確認

WHY IT WORKS

確認する所を絞ると、集中が続くうちに終わります。指差しと声出しは、鉄道などでミスを減らす方法として使われています。

TODAY — 今日やる1つ

☐ **頼まれごとは、その場でスマホのリマインダーに入れる。覚えておこうとしない。**

気が散って、目の前のことに戻れない

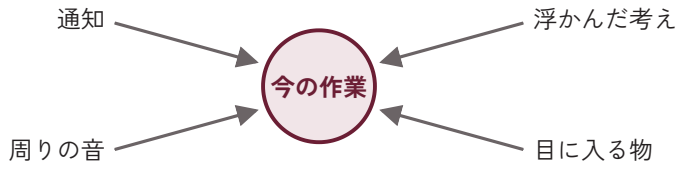
集中力がないのではありません。割り込みが多く、戻る場所がないだけです。

こんなこと、ありませんか CHECK

- ☐ 人の話を聞きながら、別のことを考えてしまう
- ☐ 周りの音やスマホの通知で、作業が途切れる
- ☐ 浮かんだ考えを追いかけて、元の考え事に戻れない

なぜ起きるのか WHY

ADHDの脳は、作業中に**「ぼんやりモード」の脳（デフォルトモードネットワーク）を静めにくい**ことが、脳画像研究で報告されています。そのため、周りの刺激や浮かんだ考えが割り込みやすいのです。



割り込みを脳に置くフィルターが働きにくい

攻略の仕組み 3つ HACKS

01 刺激のシャットアウト

作業中は通知を切り、スマホは見えない場所にしまいます。使わないタブも閉じておきましょう。

25分だけ、スマホを引き出しに入れる

お助けアイテム ノイズキャンセリングイヤホン

WHY IT WORKS

割り込みは、来てから我慢するより、来ないようにする方が簡単です。大人のADHDの認知行動療法でも、気が散るものを環境から減らすことが推奨されています。

02 考えの置き場メモ

手元に紙を1枚置き、浮かんだことは一言だけ書きます。書いたら、すぐ作業に戻りましょう。

「牛乳買う」「Aさんに連絡」と書いたら、元の作業へ戻る

WHY IT WORKS

書き出すと「覚えておかなきゃ」が消え、頭が作業に戻りやすくなります。認知行動療法の「気が散ることを後回しにする」練習と同じ考え方です。

03 「今はこれ」メモ

今やっている作業を、1行だけ紙に書きます。机の上やパソコンの画面に貼っておきましょう。

付箋に「今：企画書の2ページ目の作成」

WHY IT WORKS

脱線したときに、目に入る合図があると戻りやすくなります。戻る場所を、頭の中ではなく外に出しておく方法です。

TODAY – 今日やる1つ

☐ **作業中に浮かんだ考えは、手元の紙に一言だけ書いて、頭の外に置いておく。**

感情に振り回されて、引きずってしまう

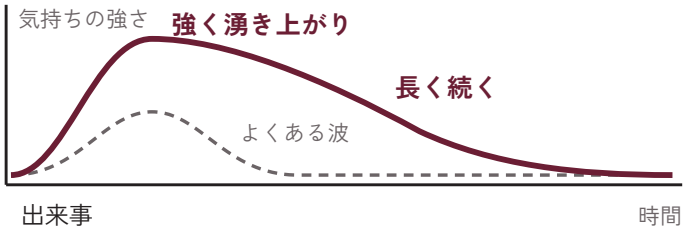
心が弱いのではありません。気持ちの強さを調整する働きがゆっくりなだけです。

こんなこと、ありませんか CHECK

- ☐ 注意されたことを、何日も引きずる
- ☐ 小さなことで、急にイライラが強くなる
- ☐ 「嫌われたかも」など、最悪の想像が止まらない

なぜ起きるのか WHY

ADHDの脳は、気持ちのブレーキ役（前頭前野）と警報役（扁桃体）の連携が弱いと報告されています。**湧いた気持ちが大きく、長く続きやすい**のです。



攻略の仕組み 3つ HACKS

01 体からクールダウン

気持ちがいちばん強いときは、考える前に体を動かします。落ち着いてから、考えるようにしましょう。

深呼吸3回／冷たい水で顔を洗う／10分歩く

WHY IT WORKS

感情がいちばん強いときは、考えを切り替えるのがむずかしくなります。先に体の反応を下げてから、次の手順に進むと扱いやすくなります。

02 感情のラベリング

強い気持ちが湧いたら、その気持ちに名前をつけます。「今、私は◯◯を感じている」と紙に書き出し、気持ちを掘り下げましょう。

「今、焦りと恥ずかしさを感じている」

お助けアイテム 気持ちを記録するアプリ

WHY IT WORKS

気持ちを言葉にするだけで、脳の警報の反応が弱まることが、脳の画像を使った研究で示されています。

03 事実と想像の仕分け

落ち込んだら、紙を2列に分けます。実際に起きたことと、自分の想像を書き分けましょう。

事実「修正を頼まれた」／想像「失望された」

WHY IT WORKS

落ち込みや怒りにつながる考えを、事実に沿って見直す方法です。大人のADHDの認知行動療法で使われる「適応的な考え方」の練習です。

TODAY – 今日やる1つ

☐ **気持ちが強く湧いたら、考える前に深呼吸を3回して、体から落ち着かせる。**

考える前に、動いてしまう

我慢が足りないのではありません。ブレーキが少し遅れて効くだけです。

こんなこと、ありませんか CHECK

- ☐ 相手の話が終わる前に、口を挟んでしまう
- ☐ 予定になかった買い物を、その場の勢いでしてしまう
- ☐ 思いついてすぐに口にして、後悔する

なぜ起きるのか WHY

ADHDの脳は、動き出した行動に**ブレーキが効くまでの時間が長い**ことが、多くの研究のまとめで示されています。すぐ手に入るごほうびに、強く引っ張られることも関係しています。



攻略の仕組み 3つ HACKS

01 買い物24時間後ルール

予定になかった買い物はカートや欲しいものリストに入れて、24時間置いてから決めましょう。

通販は「あとで買う」に入れて、翌日もう一度見る

WHY IT WORKS

欲しい気持ちは、時間がたつと弱まります。間を置くルールを先に決めておけば、その場の我慢に頼らずに済みます。

02 話す前メモ

言いたいことが浮かんだら、まず手元のメモに一言書きます。相手が話し終わってから、言うようにしましょう。

一言メモ → 相手の話が終わる → 言う

WHY IT WORKS

書くことが、話す前の「間」になります。言いたいことを忘れる心配もなくなるので、待ちやすくなります。

03 置きかえ行動

衝動が出やすい場面ごとに、代わりの行動を決めておきます。「もし○○したら、△△する」の1文にしておきましょう。

お店でほしい物を見つけたら、写真を撮って店を出る

WHY IT WORKS

場面と行動を先に結びつけておくと、その場で考えなくても決めた行動が出やすくなります（実行意図）。ADHDの子どもを対象にした研究でも、衝動を止める助けになったと報告されています。

☐ TODAY — 今日やる1つ

予定になかった買い物は、カートに入れて24時間置いてから決める。

体も頭も、休まらない

落ち着きがない性格ではありません。大人の多動は、頭の中に出ることが多いのです。

こんなこと、ありませんか CHECK

- ☐ じっと座っていなければならない場面で、そわそわする
- ☐ 布団に入ると、考えごとが止まらない
- ☐ 気づくと、貧乏ゆすりをしている

なぜ起きるのか WHY

ADHDの脳は、体や頭が動き続ける方向に**ブレーキがかかりにくい**と考えられています。大人では体の多動が落ち着く一方、頭の中の落ち着かなさとして残りやすいと報告されています。



体を止めても、頭の中のタブが閉じない

攻略の仕組み 3つ HACKS

01 動いてOKタイム

長く座る前後に、体を動かしていい時間を入れ、意識して立ち上がりましょう。

会議の前に、階段を1往復する

WHY IT WORKS

体を動かしたあとは、注意や行動をコントロールしやすくなると、ADHDの研究でも報告されています。

02 寝る前の書き出し

寝る前の5分で、明日やることや気になることを紙に全部書きます。書き終えてから、布団に入りましょう。

「明日：Aさんに電話、資料の修正、牛乳」

お助けアイテム 枕元のメモ帳

WHY IT WORKS

寝る前に翌日のやることを書き出した人は、寝つくまでの時間が短くなったという研究があります。頭の中のタブを、紙の上に移すイメージです。

03 そわそわの逃がし先

じっとすべき場面では、手元で静かに動かせる物を用意し、目立たない形で動きを逃がしましょう。

会議中は、手の中で小さなボールを握る

お助けアイテム フィジェットトイ

WHY IT WORKS

ADHDの子どもを対象にした研究では、体を少し動かしながらの方が、考える作業の成績がよくなったと報告されています。

TODAY – 今日やる1つ

☐ **寝る前に5分だけ、頭の中にあることを全部紙に書き出してから布団に入る。**

のめり込むと、やめられない

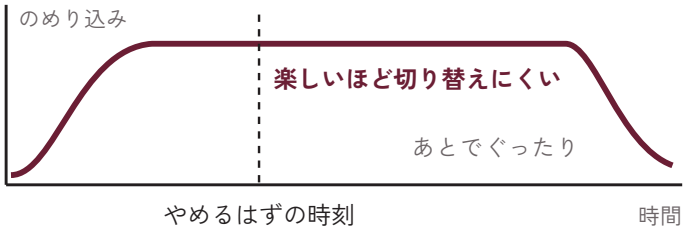
自分に甘いのではありません。楽しいことほど、切り替えがむずかしいだけです。

こんなこと、ありませんか CHECK

- ☐ 好きなことに夢中になると、時間を忘れる
- ☐ 寝る時間になっても、動画やSNSがやめられない
- ☐ 「あと5分」と思って、3時間経っている

なぜ起きるのか WHY

ADHDの脳は、**注意を切り替える働きが弱く**、興味のあることやごほうびの強いことから離れにくいと考えられています。研究はまだ多くありませんが、ADHDの大人に過集中が多いことが報告されています。



攻略の仕組み 3つ HACKS

01 スマホタイムに上限をつける

SNSや動画アプリに、1日の使用時間の上限を設定します。夜は寝室に持ち込まないのも効果的です。

SNSは1日30分まで 設定の手順は次のページへ →

WHY IT WORKS

やめる判断をその場でするより、仕組みで止める方が確実です。意志ではなく、環境で止める方法です。

02 終わりのアラーム

始める前に、終わる時刻のアラームをかけます。鳴ったらやる次の行動も、1つ決めておきましょう。

23時のアラーム → スマホを充電器に置いて、歯をみがく

WHY IT WORKS

「やめる」だけより、「次にやること」が決まっている方が切り替えやすくなります。行動の出口を先に作る方法です。

03 のめり込む時間と場所を決める

のめり込みやすいことは、やってよい時間と場所を先に決め、それ以外では始めないようにしましょう。

ゲームは、休日の昼にリビングでだけやる

WHY IT WORKS

行動は、場所や時間とセットで起きやすくなります。決めた時間と場所に限ると、それ以外ではのめり込みにくくなります（刺激統制）。

TODAY — 今日やる1つ

☐ **始める前に終わる時刻のアラームをかけ、鳴ったらやる次の行動を1つ決めておく。**

SNSや動画の使いすぎを、設定で止める

やめどきを自分で決めるのではなく、スマホに決めてもらう設定です。

iPhoneの場合（スクリーンタイム） iPhone

1. 「設定」アプリを開き、**「スクリーンタイム」**を押す（初めての人は、画面の案内に沿ってオンにする）
2. **「App使用時間の制限」**を押し、**「制限を追加」**を押す
3. **「SNS」**や**「エンターテインメント」**など、止めたいアプリの種類に印をつけて「次へ」
4. 1日に使ってよい時間（例：30分）を決めて、**「追加」**を押す

Androidの場合（Digital Wellbeing） ANDROID

1. 「設定」アプリを開き、**「Digital Wellbeing と保護者による使用制限」**を押す
   Galaxyは「デジタルウェルビーイングとペアレンタルコントロール」→「デジタルウェルビーイング」
2. **「ダッシュボード」**（Galaxyは**「アプリタイマー」**）を開き、止めたいアプリの横の**砂時計マーク**を押す
3. 1日に使ってよい時間（例：30分）を決めて、**「OK」**を押す

うまく続けるコツ TIPS

- ☐ 上限になると、画面に知らせが出ます。**「制限を無視」（iPhone）などは押さずに閉じる**と決めておきましょう
- ☐ 最初は今より少し短い時間から。いきなり0分にすると、設定ごと外したくなります
- ☐ 夜は、スマホを寝室に持ち込まないのも効果的です

※iPhoneはiOSのバージョンによって、Androidは機種（メーカー）やバージョンによって、項目の名前や場所が少し違うことがあります。見つからないときは、「設定」アプリの検索で「スクリーンタイム」「アプリタイマー」と入れて探してみてください。