

## “習慣化”を支える5つの行動（工夫）

★始める習慣（行動）

★小さな一歩（最初にできる行動）

★支える5つの行動（工夫）

自分のタイプ・傾向を取り入れる

	5つの行動（工夫）	
1	やりやすくするための工夫	
2	スケジュールを入れる	
3	測定することを決める	
4	見られている意識・責任感を高める	
5	楽しいと感じる要素	