

# WOOPでゴール達成のための計画を練ろう！

## 1. ゴール・目標

例；今学期、週に3回は自分で時間通りに宿題を始める

## 2. いい結果：

ゴールが達成できた時に可能になること

例：宿題が早く終わればゲームができる



## 3. 妨げとなる障壁

例：なかなかやる気が起きにくい

## 4. 3. の障壁をどうやって乗り越えられるか？戦略計画

例：慣れるまでお母さんに一声かけてもらう、宿題の前におやつ時間を設けてやる気をアップさせる