

〔 もくじ 〕

はじめに 2

ハローキティのしようかい 4

第1章 ようこそ時間の国へ!

時間ってなんだろう? 11

夢中になるってすてき! 15

好きなことを「自由に」するために 19

あなたは時間となかよし? 23

時計となかよくなろう 27

生活リズムは夢へのステップ! 31

休日を楽しもう! 35

第2章 時間となかよくなろう!

集中力アップのコツ! 41

よい環境を整えよう! 45

想像力&だんごり力があなたの味方に! 49

「今」のわたしに何が大事? 53

未来のあなたに会いに行く! 57

小さな目標を立ててみよう! 61

時間の貯金をしてみよう 65

これまでのわたしをふり返ってみよう 69

だい 1 しょく 第 1 章

ようこそ じ かん くに 時間の国へ！

じ かん 時間って、いったいなんだろう?
じ かん めみ みかた 時間は、目には見えないあなたの味方。



だい 3 しょく すてきな未来のために

しんдан タイプ診断テスト	74
なが やす ゆめ 長いお休みこそ夢をかなえるチャンス！	79
けいかく 計画がうまくいかなかったら？	83
たの やるべきことを楽しむには？	87
じ かん たいせつ みんなの時間も大切にね！	91
ゆめ 夢をかなえるチームの力	95
ゆめ じ かん 夢へとつづく時間のまほう	99
ふろく	103
おわりに	110