

# [ も く じ ]

はじめに ..... 2

ハローキティのしょうかい ..... 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&だんど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

### 第3章 すてきな未来のために

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

# 第1章

## ようこそ 時間の国へ!

時間って、いったいなんだろう?  
時間は、目には見えないあなたの味方。

