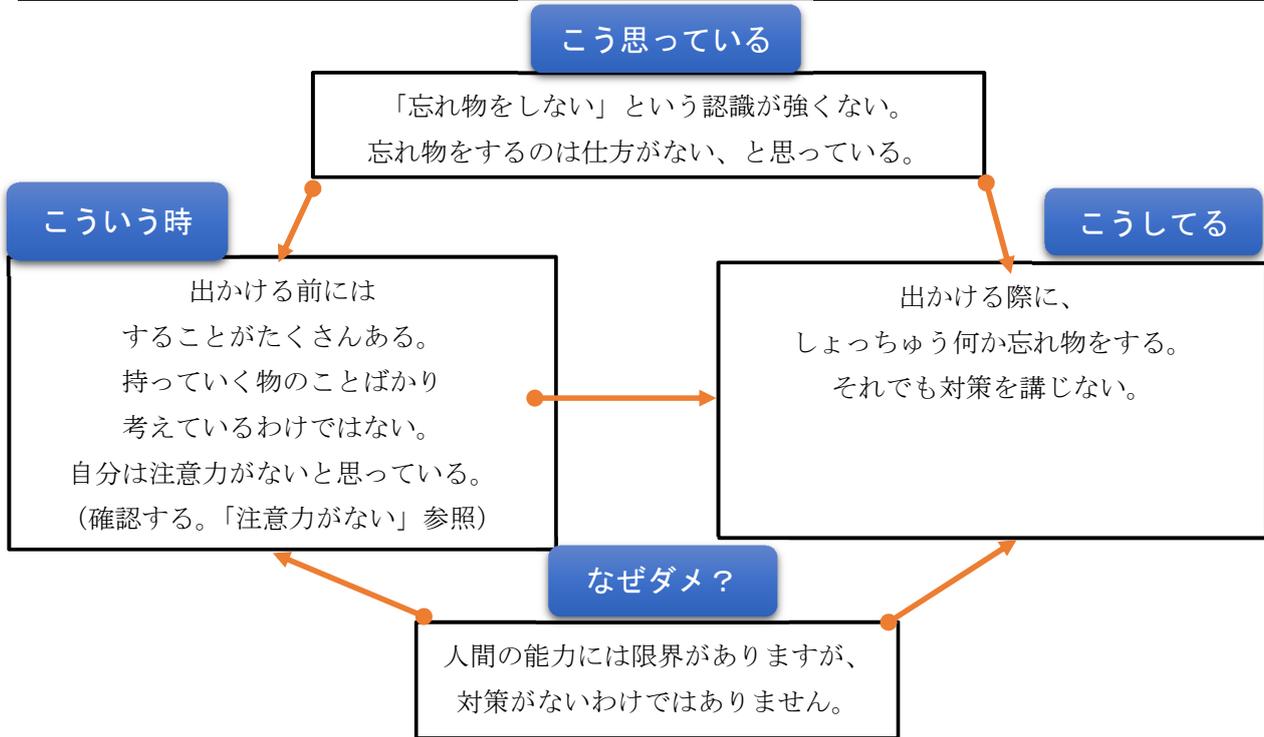


アリスモデルによる分析	
テーマ	区分
出かけるときの忘れ物が多い	あなたの現状



アリスモデルによる分析	
テーマ	区分
出かけるときの忘れ物が多い	めざす目標

こう考えよう

**忘れ物をしないための対策を行うことにする。**  
 (単に「忘れ物をしないようにしよう」ではダメ)  
 「備えあれば憂いなし」

こうやって

忘れ物をするのは自然である  
 と考える。そして、  
 外出の持ち物であれば、  
 一まとめにしておいておく。  
 一まとめにできないときは、  
 取り出す順番を決めておく。  
 その順序を崩さない。  
 例外的な持ち物は、前日に、  
 忘れないうためのメモを書いておく。  
 (チェックリストは面倒なので長続きしない)

こうしよう

**事前の段取りに従って行動する。**  
 決まったモノは無意識で作業しても  
 漏らさない。  
 メモによるものはメモを一つずつ確認する。  
 いったん作業を始めたなら  
 どんなことがあっても中断しない。  
 この習慣を絶対に崩さない。

なぜならば

人間の能力には限界があります。  
 それに従い行動しましょう。



### 【なぜ、出かける時の忘れ物をなくしたいか】

よくおわかりのことですが、あらためて確認しておきましょう。

- 1) それがないために、損をする（定期券など）。
- 2) それがないために、不自由する（時計、メガネ、スマホ）
- 3) それがないために、物が買えない（財布、お金）
- 4) それがないために、鍵があるところに入れない。
- 5) それがないために、雨に濡れる（傘）
- 6) 途中で気が付くと戻って来て時間が遅くなる。

そういうことがたびたびあっても、忘れ物をするので、対策が必要なのです。

### 【忘れ物を無くする対策】

忘れ物の原因は、基本的には注意力の問題ですが、出かける前の慌ただしいときには、注意力が落ちてしまいます。したがって、注意力不足を補う対策が必要ということです。

- 1) **帰宅した時に、持ち物を籠などにまとめて置く。**  
これが一番の対策でしょう。  
出かける時は、その籠の中身を全部持っていきます。  
女性がハンドバッグの中身をそのまま入れ替えるのも同じ理屈です。女性は出かける時の忘れ物をあまりしないのではないのでしょうか。
- 2) **メガネやスマホなど、帰宅してからも使うものは、籠に入れませんので、これだけはドアを出る時に点検します。**
- 3) **傘はコンパクトな折りたたみをいつも携行する。**  
これはある先輩に教わりました。  
「今日は雨が降るかどうかが面倒くさいし、予報が外れる時もあるので、いつも持っている」
- 4) **何らかの理由で籠などにまとめて置くことができない場合は大事なもののだけの点検用語を作る。**  
「鍵・定期・財布」「鍵・パス・タブレット」などです。
- 5) **その日によって例外的なモノは、大きなメモを書いておいてそれに従う。**  
その方法は工夫しましょう。

### 【私の行動改善目標（いつまでにこうなる）】のお勧め（例）

9月30日までに「忘れ物」卒業！

### 【日々の行動（こうする）】のお勧め（例）

「忘れ物」対策を実行する。

## 【忘れ物をしなくなるための参考情報源】

### 1. コレで忘れない！5大忘れ物対策のワザ【あさいチ】

<https://sugowaza-tv.com/something-forgotten/>

テレビで、現代心理学部教授の芳賀繁さんが提唱された内容だそうです。具体的な対策が述べられています。

### 2. よく物をなくす・忘れっぽいのを治す方法

<https://healthcare-senka.com/archives/1962>

「忘れ物」は、どこかに置いてきてしまう場合と、持っていく物を忘れる場合とがあります。その双方についての基本が述べられています。

### 3. 忘れ物をしない方法 | うっかりの心理と確実に防止する工夫

<http://kiokublog.com/wasuremono.html>

こちらも基本論です。本書でお勧めの方法も載っています。

### 4. 忘れ物が多い人の特徴とやって欲しい6個の対策

<https://seikatsu-hyakka.com/archives/32344>

忘れ物が多い人の傾向の一つとして「よく喋る」というのがありました。対策は本書の内容と共通点があります。違うのは「声を出しながら確認する」です。なるほどです。

### 5. 忘れ物が多い | ADHD な大人

<https://adhd.nerim.info/lost-article.html>

ADHDとは注意欠陥・多動性障害という一種の病気ですが、そういう傾向がある場合に、こういう確実な対策をとりなさいという記述です。

### 6. 忘れ物が多い子供の対策

<http://tyugaku.net/nayami/wasuremono.html>

学校に持っていく物を忘れた中学生が、忘れ物をしなくなった対策です。そういう場合の忘れ物対策です。