記憶の技・道具の活用チェックリスト　　（　　月　　日～　　月　　日）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **記憶の技** | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 備考 |
| 繰り返し |  |  |  |  |  |  |
| チャンキング |  |  |  |  |  |  |
| 記憶の痕跡をたどる |  |  |  |  |  |  |
| 再認 |  |  |  |  |  |  |
| 関連付け |  |  |  |  |  |  |
| 精緻化 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **記憶の道具(電子機器以外)** | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 備考 |
| メモ |  |  |  |  |  |  |
| スケジュール帳 |  |  |  |  |  |  |
| チェックリスト |  |  |  |  |  |  |
| ふせん |  |  |  |  |  |  |
| メモリーノート |  |  |  |  |  |  |
| 物理的リマインダ |  |  |  |  |  |  |
| 時計・アラーム |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **記憶の道具(電子機器)** | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 備考 |
| メモ |  |  |  |  |  |  |
| カレンダー |  |  |  |  |  |  |
| リマインダ |  |  |  |  |  |  |
| アラーム |  |  |  |  |  |  |
| カメラ（写真） |  |  |  |  |  |  |
| カメラ（動画） |  |  |  |  |  |  |
| マップ |  |  |  |  |  |  |
| 音声入力 |  |  |  |  |  |  |
| ボイスメモ |  |  |  |  |  |  |

【記入例】○：自発的に活用した　△：声かけにより活用した　　▽：使い方について介入した

×：活用しなかった　　－：活用する場面がなかった