名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

昨日の生活を思い出しましょう。スマホなどをどのくらい使っているだろうか。

12時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時
夜					朝						昼						夜							

使い方の目標

目標達成のための工夫

まずは1週間，自分で決めた工夫を守って生活してみましょう！

日付	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）
シール ※守れたら貼る							

工夫して生活してみた感想を書きましょう

あいた時間にチャレンジしたことがあったら，やったことを書いてください

（例えば：散歩，読書，手伝い，筋トレ など…）