



ぐっすり寝た時間…………■	家でネット・スマホ等をした時間 ……▼
うつらうつら寝た時間…///	趣味を楽しんだ時間(ネット・スマホ等以外)…▽
食事をした時間…………●	外出した時間(買い物や散歩など) ……◎
学校にいた時間…………○	習い事をした時間(学習塾やダンスなど) ……☆
家で勉強した時間…………◇	アルバイトをした時間 ……△
運動した時間…………◆	(*)…………
お風呂に入った時間……♨	(*)…………
薬を飲んだ時間…………★	* 計りたい項目とマークを記入してください↑

【 年 月】

時間 日/曜	<午前>						<午後>						<夜>						睡眠	ネット	スマホ	勉強	食事						
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	合計	合計	合計	回数	
記入例	■	●	○	○	○	○	○	●	○	○	○	○	▼	●	◇	▽	▽	▽	♨	///	■	■	■	■	6	3	1	3	
1																													
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													
11																													
12																													
13																													
14																													
15																													
16																													
17																													
18																													
19																													
20																													
21																													
22																													
23																													
24																													
25																													
26																													
27																													
28																													
29																													
30																													
31																													