

生活をふり返り、よりよい生活のための 自分の目標を決めよう！

事前ワークシート

年 組 号 名前

1. あなたの平日（習い事がない日）の過ごし方を書き出してみましょう。

（例）

| | | | | | | | | | | | | | |
|------|------|------|------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 6:30 | 7:00 | 7:30 | 7:45 | | 16:00 | 16:15 | 16:45 | 17:45 | 18:15 | 19:00 | 20:00 | 20:30 | 21:00 |
| ・起きる | ・朝ご飯 | ・登校 | | ・学校 | ・下校 | ・おやつ | ・宿題 | ・ゲーム | ・夜ご飯 | ・動画 | ・お風呂 | ・読書 | ・ねる |

| | | | | | | | | | | | | |
|------|------|------|------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 5:00 | 6:00 | 7:00 | 8:00 | | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00 | 21:00 | 22:00 | 23:00 |
| | | | | ・学校 | | | | | | | | |

2. 平日（習い事がない日）の過ごし方で、よいところと改ぜんすべきところを書きましょう。

・よいところ

例) 朝ご飯を食べているところ

.....

.....

.....

・改ぜんすべきところ

例) ゲームの時間が長いところ

.....

.....

.....