

【 生活時間のスケール 】

- ライフスタイルによって生活時間は変化します。
- 平日・休日の過ごし方について確認し、生活のリズム、大切にしている時間、大切な余暇活動等を確認することができます。

下の表に、1日の生活の流れと1週間の過ごし方を記入してみましょう。

記入した日 (年 月 日) 記入した人 ()

<平日>

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 0

--

<休日>

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 0

--

<1週間>

月	火	水	木	金	土	日