

<資料1-生活表サンプル>

	/	/	/	/	/	/	/
	月	火	水	木	金	土	日
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
気分							
メモ							

<資料2-記入例>

	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10
	月	火	水	木	金	土	日
0:00		就寝	就寝	就寝			就寝
1:00						就寝	
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00				起床・朝食	起床・朝食		
7:00	起床・朝食		起床・朝食		ストレッチ		起床
8:00	ストレッチ	起床・朝食	ストレッチ				朝食
9:00	散歩			自宅学習		起床	
10:00		散歩	散歩	↓	自宅学習		アルバイト
11:00				↓	↓	料理	↓
12:00	昼食	料理・昼食	昼食	昼食	↓	昼食	
13:00				自宅学習	昼食		
14:00			ゲーム	↓	自宅学習		
15:00	読書	ゲーム	読書	散歩	↓		
16:00	ゲーム			自宅学習	↓	ゲーム	
17:00				↓			↓
18:00				↓			
19:00	料理	料理	夕食	夕食	料理	料理	
20:00	夕食	夕食			夕食	夕食	夕食
21:00	ビデオ通話	ビデオ通話		ビデオ通話	ゲーム	ゲーム	ゲーム
22:00		読書					ストレッチ
23:00				就寝		ビデオ通話	
気分	◎	○	△	×	○	△	○
メモ				授業始まった		体動かさず	