

1 週間の行動記録②

今 回

今 後

1 週間の行動記録① の集計欄に記入した 1 週間分の時間を下表に整理してまとめます。さらに、この集計を終わった後、自分の日常の時間の活用の仕方についての反省点等をまとめて下さい。

〔 年 月〕

① 仕事の時間	時間	%
② 仕事関係の勉強時間	時間	%
③ 教養のための時間	時間	%
④ 娯楽の時間	時間	%
⑤ 運動の時間	時間	%
⑥ 交際時間	時間	%
⑦ 家族、地域社会の時間	時間	%
⑧ 通勤時間	時間	%
⑨ 食事等その他の時間	時間	%
⑩ 睡眠時間	時間	%
1 週間の延べ活動時間	時間	100 %

			前回との比較 (+、-時間)
① 仕事の時間	時間	%	時間
② 仕事関係の勉強時間	時間	%	時間
③ 教養のための時間	時間	%	時間
④ 娯楽の時間	時間	%	時間
⑤ 運動の時間	時間	%	時間
⑥ 交際時間	時間	%	時間
⑦ 家族、地域社会の時間	時間	%	時間
⑧ 通勤時間	時間	%	時間
⑨ 食事等その他の時間	時間	%	時間
⑩ 睡眠時間	時間	%	時間
1 週間の延べ活動時間	時間	100 %	時間

反省点、問題点、改善点等