

# セルフチェックシート

～一日一日を大切に～

## 名前

| 日付     | 月 日 (日)   | 月 日 (月)   | 月 日 (火)   | 月 日 (水)   | 月 日 (木)   | 月 日 (金)   | 月 日 (土)   |
|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 就寝     | 時 分       | 時 分       | 時 分       | 時 分       | 時 分       | 時 分       | 時 分       |
| 起床     | 時 分       | 時 分       | 時 分       | 時 分       | 時 分       | 時 分       | 時 分       |
| 睡眠時間   | 時間 分      |
| 天気     | 晴れ・くもり・あめ |
| 食事     | 朝 昼 夕     | 朝 昼 夕     | 朝 昼 夕     | 朝 昼 夕     | 朝 昼 夕     | 朝 昼 夕     | 朝 昼 夕     |
| 今日の予定  |           |           |           |           |           |           |           |
| できた事   |           |           |           |           |           |           |           |
| 良かった事① |           |           |           |           |           |           |           |
| 良かった事② |           |           |           |           |           |           |           |
| 良かった事③ |           |           |           |           |           |           |           |
| 心配点    |           |           |           |           |           |           |           |
| 改善点    |           |           |           |           |           |           |           |
| メモ     |           |           |           |           |           |           |           |