



ワーク リストに書いてみよう!



起きてから学校に行くまでの間に、いつもやっていることをすべて書き出してみよう。
(月曜～金曜のうちのいつでもいいよ。)

●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●



学校から帰ってから夜ねるまでの間に、いつもやっていることをすべて書き出してみよう。

●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●