

# 時間の使い方の記録用紙 —まずあなたの1日を記してみましょう—

記録年月日:      年    月    日 ~    年    月    日    名前: \_\_\_\_\_

| 月    日 ( ) | 月    日 ( ) | 月    日 ( ) |
|------------|------------|------------|
| 05:00----- | 05:00----- | 05:00----- |
| 06:00----- | 06:00----- | 06:00----- |
| 07:00----- | 07:00----- | 07:00----- |
| 08:00----- | 08:00----- | 08:00----- |
| 09:00----- | 09:00----- | 09:00----- |
| 10:00----- | 10:00----- | 10:00----- |
| 11:00----- | 11:00----- | 11:00----- |
| 12:00----- | 12:00----- | 12:00----- |
| 13:00----- | 13:00----- | 13:00----- |
| 14:00----- | 14:00----- | 14:00----- |
| 15:00----- | 15:00----- | 15:00----- |
| 16:00----- | 16:00----- | 16:00----- |
| 17:00----- | 17:00----- | 17:00----- |
| 18:00----- | 18:00----- | 18:00----- |
| 19:00----- | 19:00----- | 19:00----- |
| 20:00----- | 20:00----- | 20:00----- |
| 21:00----- | 21:00----- | 21:00----- |
| 22:00----- | 22:00----- | 22:00----- |
| 23:00----- | 23:00----- | 23:00----- |
| 24:00----- | 24:00----- | 24:00----- |

# わが家の生活時間を決めてみましょう

決めた日: 年 月 日

**【親の時間】**

名前

|      |   |   |
|------|---|---|
| 起床   | → | : |
| 朝食   | → | : |
| 家事終了 | → | : |
| 昼食   | → | : |
| 夕食準備 | → | : |
| 夕食   | → | : |
| 家事終了 | → | : |
| 就寝   | → | : |

**【親の時間】**

名前

|      |   |   |
|------|---|---|
| 起床   | → | : |
| 朝食   | → | : |
| 家事終了 | → | : |
| 昼食   | → | : |
| 夕食準備 | → | : |
| 夕食   | → | : |
| 家事終了 | → | : |
| 就寝   | → | : |

**【子どもの時間】**

名前

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 起床  | → | : |
| 朝食  | → | : |
| 昼食  | → | : |
| 昼寝  | → | : |
| おやつ | → | : |
| 帰宅  | → | : |
| 夕食  | → | : |
| 就寝  | → | : |

未就園児の場合

**【子どもの時間】**

名前

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 起床  | → | : |
| 朝食  | → | : |
| 昼食  | → | : |
| 昼寝  | → | : |
| おやつ | → | : |
| 帰宅  | → | : |
| 夕食  | → | : |
| 就寝  | → | : |

未就園児の場合