



生活時間しらべ 中学・高校生の皆さんへ

夏休みが近づいてきました。みなさん元気ですごしていますか？
夏休み前でも、夏休み中でもよいです。自分の生活を振り返ってみましょう
起きる、食べる、寝る時間だけでいいです。ありのままを記録してみましょう。



_____ 方面
名前 _____ 学年 _____ 年



記入のしかた ●起きる/寝る ◎食べる

	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
例 7月○日(△)			●	◎					◎							◎				●	
月 日()																					
月 日()																					
月 日()																					
月 日()																					
月 日()																					
月 日()																					
月 日()																					

この調査をしてみた感想
をお書きください

あなたが今一番熱中していること・好きなことはなんですか？

最近の自分の生活をどう感じていますか？
あてはまるものを○で囲んでください

とても忙しい ・ 忙しい ・ ちょうどいい ・ ひまだ

気になっていることはありますか？

あなたのこづかいについてお聞きします
あてはまるものを○で囲んでください

もっと増やしてほしい ・ ちょうどいい ・ もらっていない

個人情報の取り扱いには十分注意いたします



生活時間しらべ せいかつ じかん 小学生のみなさんへ しょうがくせい

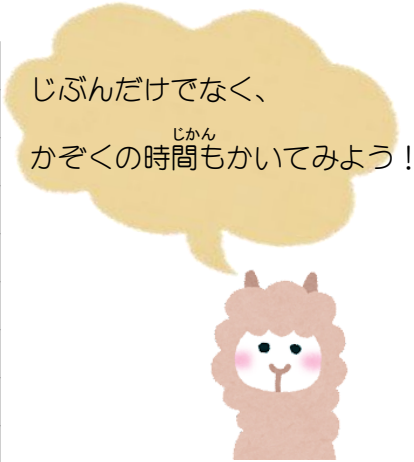
みなさん、げんきですごしていますか？
じぶんの一日がどのようなのか、ありのままをかいてみよう！
おきる、たべる、ねるじかんでいいです。



名前 なまえ _____ 学年 がくねん _____ 方面 ねん _____

記入のしかた ●おきる/ねる ○たべる

記入のしかた	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
例 7月1日(土) 友子			●	○					○							○				●	



あなたがいまいちばん楽しいとおもうことはなんですか？

これからやってみたいお手伝いはなんですか？

身のまわりのことで自分がしていることは何ですか？

あなたのこづかいについておしえてください
あてはまるものをまるでかこんでください
もっとふやしてほしい ・ ちょうどいい ・ まだもらっていない



生活時間しらべ 乳幼児を持つ保護者の皆さんへ

暑い季節になりましたね。元気にすごしていますか？
1日の生活時間をありのままに記録してみましょう。
3日間でも1日でもやってみましょう！

多摩友の会 本部子ども 2023年



_____ 方面

お子さんの名前 _____ 年齢 _____ 才

記入のしかた ●起きる・寝る 機嫌よく起きた時は◎を書いてください
◎食事・おやつ

	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
例 7月○日(△)			☺		◎				◎							◎				●
月 日()																				
月 日()																				
月 日()																				
月 日()																				
月 日()																				
月 日()																				

この調べをして気づいたことをお書きください

子どもとの生活の中で嬉しかったこと・困ったことなど
近況を教えてください

この夏「やりたいこと」「とりくんでみたい!」と思うことはなんですか?

