

休日の過ごし方チェックシート

チェックシートを印刷して、あなたの休日の過ごし方をチェックしてみましょう！
この前の休日はどのように過ごしました？（いつ、何を、どこで、その時の気持ち）

| いつ | なにを | どこで | その時の気持ち |
|---------|-----|-----|---------|
| AM 4:00 | | | |
| 5:00 | | | |
| 6:00 | | | |
| 7:00 | | | |
| 8:00 | | | |
| 9:00 | | | |
| 10:00 | | | |
| 11:00 | | | |
| PM 0:00 | | | |
| 1:00 | | | |
| 2:00 | | | |
| 3:00 | | | |
| 4:00 | | | |
| 5:00 | | | |
| 6:00 | | | |
| 7:00 | | | |
| 8:00 | | | |
| 9:00 | | | |
| 10:00 | | | |
| 11:00 | | | |
| AM 0:00 | | | |
| 1:00 | | | |
| 2:00 | | | |
| 3:00 | | | |

何を：時間ごとに行った項目を記入

睡眠、洗面他、新聞、食事、風呂、家事、散歩、世話・介護、理美容、休息、友人・知人とのつきあい、仕事

読書、趣味、創作、鑑賞、サークル活動、運動（スポーツ）、地域活動、目的をもったテレビ・ラジオの視聴、旅行、パソコン、役割分担した家事

ごろ寝、外出（行楽・買い物）、漫然としたテレビ・ラジオの視聴、パチンコなどの娯楽・ゲーム など

どこで：上記項目を行った場所を記入

自宅、地域の施設、遠隔地の施設、自宅地域、勤務先の地域、遠隔地（旅先） など

その時の気持ち：感じた気持ちを自由に記入

楽しい、心が休まった、体が休まった、気分転換になった、つまらない、退屈だった、心身ともに疲れた、後悔したなど