◆１週間の過ごし方

ご自身の１週間の過ごし方を見える化してみましょう！

		月	火	水	木	金	土	日	主な日常生活上の活動
深夜	4:00								
早朝	6:00								
午前	8:00								
	10:00								
午後	12:00								
	14:00								
	16:00								
夜間	18:00								
	20:00								
深夜	22:00								
	0:00								
	2:00								
	4:00								

◆１週間の過ごし方

ご自身の１週間の過ごし方を見える化してみましょう！

		月	火	水	木	金	土	日	主な日常生活上の活動
深夜	4:00								
早朝	6:00								
午前	8:00								
	10:00								
午後	12:00								
	14:00								
	16:00								
夜間	18:00								
	20:00								
深夜	22:00								
	0:00								
	2:00								
	4:00								