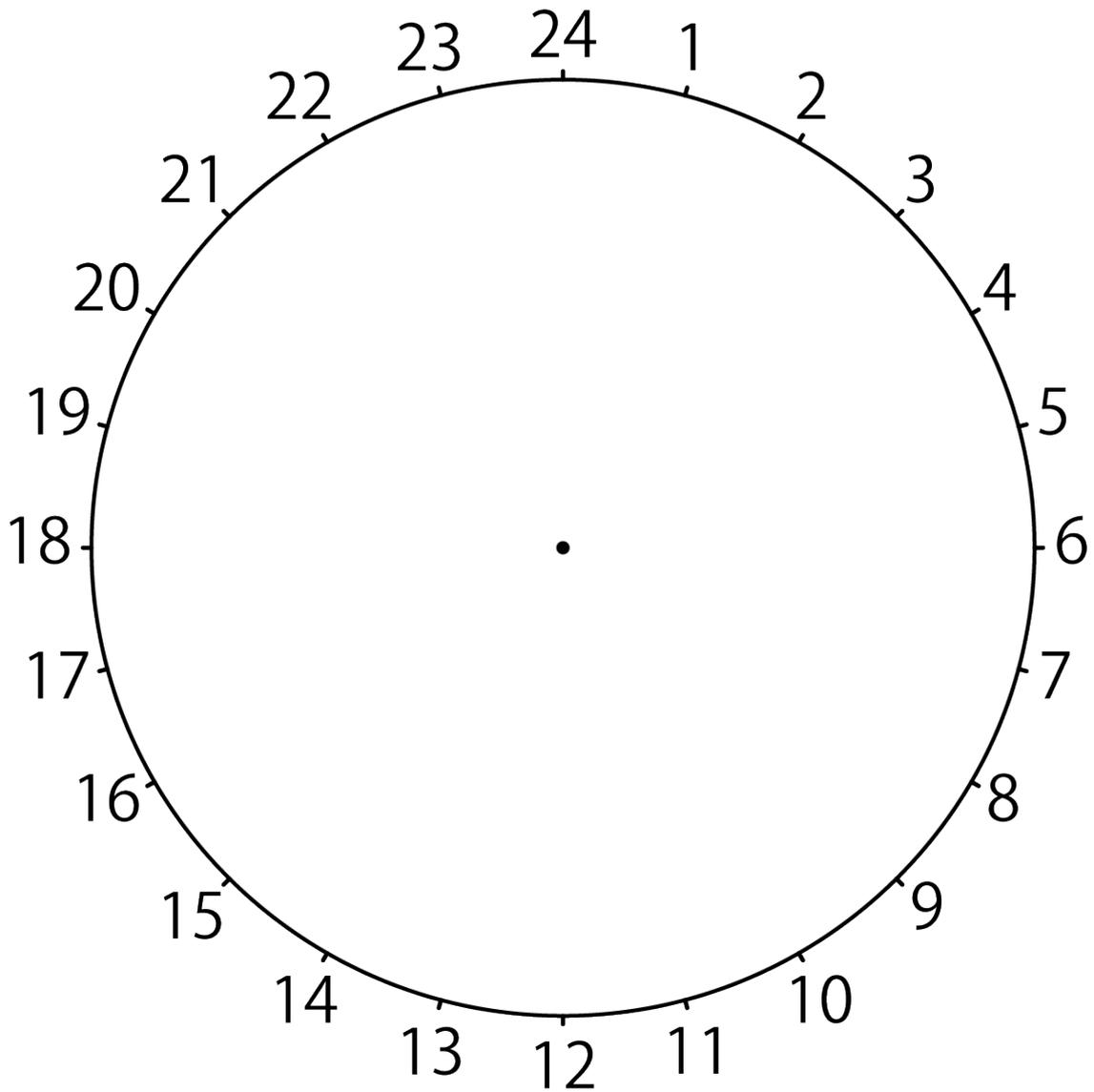


時間の使い方振り返りシート

実施日： _____ 年 _____ 月 _____ 日
_____ 年次



スマホを使いすぎていませんか？

1日のスマホ利用時間 _____ 時間

あなたは、自由な時間をどのように過ごしますか？

【例】課題に取り組む、仮眠をする、SNSをやる、動画を見る、読書をする
実生活を振り返って、実りある学生生活を送りましょう。