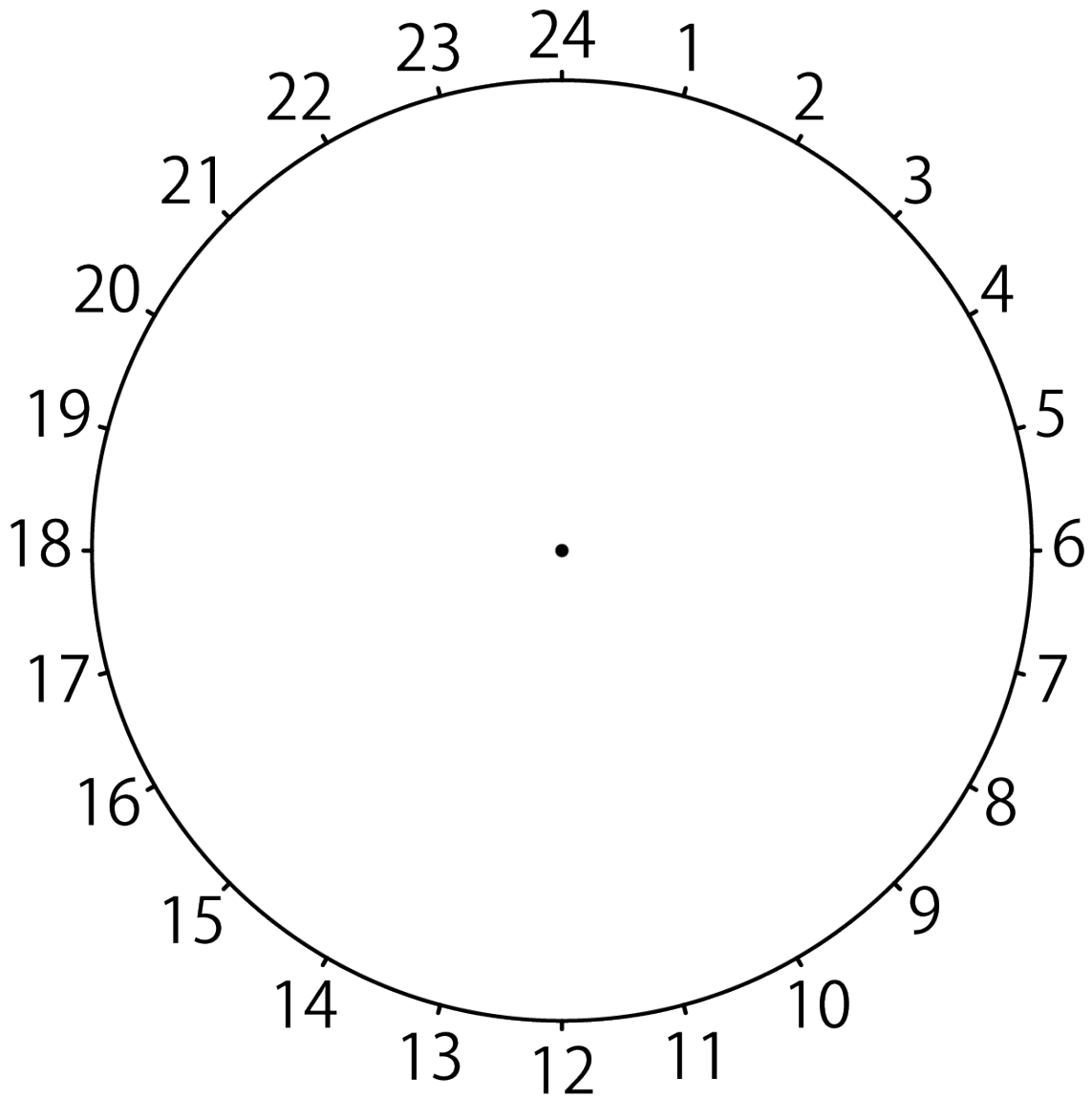


## 時間の使い方振り返りシート

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。