

# 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