

1週間の利用目標シート

氏名・メールアドレスの記入不要。自分のペースで、無理のない目標を。

週の開始日： _____

日付	SNSの目標	ゲームの目標	振り返り
1日目	_____	_____	☐
2日目	_____	_____	☐
3日目	_____	_____	☐
4日目	_____	_____	☐
5日目	_____	_____	☐
6日目	_____	_____	☐
7日目	_____	_____	☐

記入例：0時間・1時間・2時間・3時間・4時間・5時間・上限なし

続けやすい3ステップ

1. 生活に合わせて、1日ごとの目標を記入します。
2. 見える場所に置き、毎日の目標を思い出すきっかけにします。
3. 振り返った日にチェックし、次の週の目標を調整します。

このシートは目標を記録するものです。利用時間の計測やアプリのブロックは行いません。

17言語のWebシートはこちら

<https://aura-ip.jp/kyndrava/weekly-goals/ja/>

