なににどれくらい時間がかかる？

毎日、だいたい同じ時間にしていることを「日課」といいます。それにどれくらいの時間がかかっているのか、思いだして書いてみましょう。わからなければ、実際に時間をはかってみましょう。

毎日の日課	かかっている時間

つぎに、毎日通っている学校や、よく行くところへの移動には、どれくらいの時間がかかっているのか、片道の時間を書いてみましょう。

よく行くところ	かかっている時間

※この表の使いかたは、『大人になってこまらない マンガで身につく 自分コントロール』（金の星社）の 57 ページにのっています。