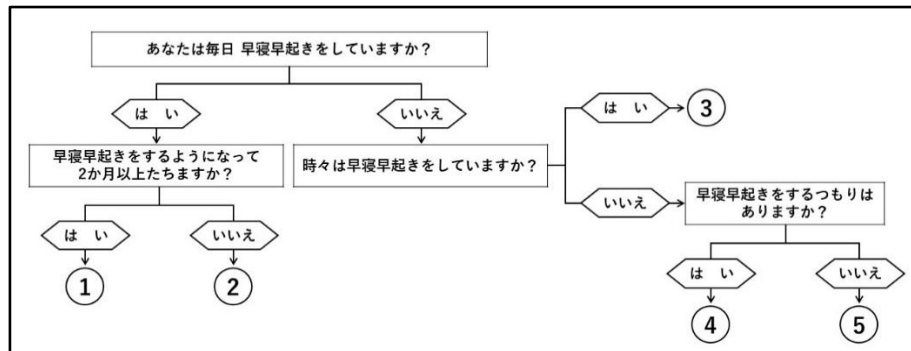


「早寝早起き」心の現在地 フローチャート

年 組 名前： _____

このシートは、あなたが今、どれくらい早寝早起きをする気分かどうかを知るためのものです。正直な気持ちで答えてみましょう。



たどり着いた番号

①の人は…「習慣」ステージ「意識なくとも自然に早く寝られる。朝もスッキリ！」

②の人は…「チャレンジ」ステージ「目標を決めて頑張っている最中！たまに失敗してもドンマイ！」

③の人は…「やる気」ステージ「よし、やってみようかな！どうすればいいか作戦を考え中！」

④の人は…「迷い中」ステージ「早く寝たほうがいいのはわかってるけど、遊びたい気持ちもある…」

⑤の人は…「まだいいや」ステージ「今はまだ眠くても平気！今の生活が気に入ってる！」