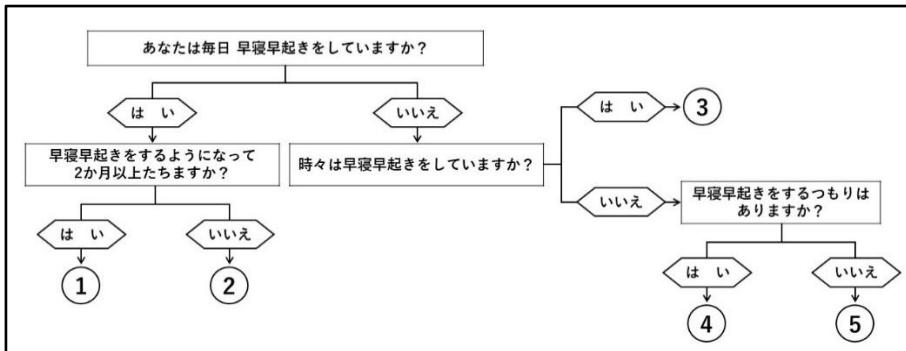


「早寝早起き」心の現在地 フローチャート

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 「意識し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！」