

1 1週間の中で、グレー時間はどのくらいありますか。

- 1週間は () 時間 ⇒ 眠^{ねむ}っている時間 / 生活^{せいかつ}に必要な^{ひつよう}時間 : () 時間
学校に行っている時間 : () 時間
趣味^{しゅみ}や好きな^すことをしている時間 : () 時間

そのほかの時間は？

* グレー時間 : することがなくて、だらだらしている時間

- たとえば、① () だらだらとネットサーフィンをしている
② () ずっとテレビをつけていて、ボーっと見ている
③ () 用もないのに、街^{まち}やコンビニをうろうろする
④ () 用もないのに、携帯^{けいたい}電話^{でんわ}を見ている
⑤ () することもないのに、夜^{おそ}遅くまで起きている
⑥ () ひまだから、おかしを^{さけ}食べたり、お酒を飲んだり…
- そのほかに _____
- () 時間
ぐらい

2 時間^{たいせつ}を大切に^{たいせつ}使うために、マイルール(自分のルール)を決め^きましょう！

自由^{じゆう}に使える時間 : () 時間



- この時間を何に使いますか。やってみたいことは何ですか。

私のゆめ^{もくひょう} / 目標 : _____

<マイルール> ゆめ^{じつげん}を実現するために、何をしますか

- _____
- _____
- _____

2012 年を すばらしい年^{とし}にしよう！

