

ネット利用カレンダー

月

一日のネット利用時間の目標を決めて、だいたいの達成率をパーセンテージで表示してみましょう
ネットを「有効に使えた」のか、「無駄な利用だった」のかなど、その日の気持ちや出来事をメモ書き
して、ネットの利用法を検討してみましょう。

日	達成率	その日の気持ち、感想、出来事など
1	%	
2	%	
3	%	
4	%	
5	%	
6	%	
7	%	
8	%	
9	%	
10	%	
11	%	
12	%	
13	%	
14	%	
15	%	
16	%	

日	達成率	その日の気持ち、感想、出来事など
17	%	
18	%	
19	%	
20	%	
21	%	
22	%	
23	%	
24	%	
25	%	
26	%	
27	%	
28	%	
29	%	
30	%	
31	%	

