

# ハビットトラッカーの使い方

＊使い方にルールはありません。以下は一例として記載してありますが、自由に使いやすいように使用してください。

## ★ハビットトラッカーとして使う

ハビットトラッカーとは、習慣にしたい事柄の実行を記録する表のことです。

ラジオ体操のスタンプカードのように、毎日その事柄を実行したら色を塗ります。

振り返ったときに、何日実行できたかが一目でわかります。

また、色を塗ることがモチベーションの持続にも役立ちます。

(例)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	...
朝、植物に水をやる	■	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■	■		■	■	...
お弁当を作る(平日)	■	■	■			■	■	■	■	■			■	■	■	■	...
30分以上読書する	■			■	■	■	■			■	■	■	■		■	■	...

## ★定期的な予定表として使う

習い事や、ミーティングなど、毎週決まった予定がある場合、すべての予定をカレンダーに記入するのは面倒に感じる方もいると思います。

この表を使えば、タイトルを記載し、該当の日に印を付けるだけで手軽に予定を管理できます。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	...
ミーティング(月)	●							●							●		
ヨガ(火・木)		●		●					●		●					●	
料理教室(土)						●							●				