

# みためし行動実行日記 チェックシート

※記録のしかた：◎○△×と書いてね！

よくできた	だいたいできた	あまり実行できなかった	ぜんぜん実行できなかった
◎	○	△	×

※「みためし行動」とは、ためしにやってみて、良かったところ・なおすべきところを考え、つぎにはもっと良い方法でやってみようというものです。まずはやってみよう！

どのくらいできたかな？  
毎週チェックしよう！



## 行動目標① 食べ残しを流さない：味噌汁などを流さない。作り過ぎないように気をつける。

日付をいれてね→

第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第6週	第7週	第8週	第9週	第10週	第11週	第12週	第13週

## 行動目標② 米のとぎ汁：米のとぎ汁は庭木にまく。または無洗米を利用する。

第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第6週	第7週	第8週	第9週	第10週	第11週	第12週	第13週

## 行動目標③ 食器汚れのふき取り：食器についた汚れは流しには流さず、油ふきヘラやいらぬ紙、布でふき取ってから洗う。

第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第6週	第7週	第8週	第9週	第10週	第11週	第12週	第13週

行動目標④～⑥は自分で目標を考え、書き込んでみよう！！

## 行動目標④



なにをやった  
らいいかな？

第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第6週	第7週	第8週	第9週	第10週	第11週	第12週	第13週

## 行動目標⑤

第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第6週	第7週	第8週	第9週	第10週	第11週	第12週	第13週

## 行動目標⑥

第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第6週	第7週	第8週	第9週	第10週	第11週	第12週	第13週



おうちの近くの川や沼に行ってみよう！  
どんな生きものを見つけられるかな？

お名前：