



習慣について

☐ 毎朝、何時に起きますか？

☐ 朝、必ずやることは何ですか？

☐ 夜寝る前に、何か習慣的にやっていることはありますか？

☐ どんな食事を摂っていますか？（摂っていましたか？）

☐ いつも何時に寝ますか？

☐ 新たに付けたい習慣は何ですか？



習慣について

☐ 朝ごはんは必ず食べますか？食べませんか？

食べる ・ 食べない

☐ 毎日運動をしていますか？それとも週に何回かですか？

毎日 ・ 週3回以上 ・ 週1,2回 ・ しない

☐ 朝はゆっくり起きるほうですか？それとも早起きですか？

ゆっくり ・ 早起き

☐ 掃除は平日にしますか？休日にしますか？

平日 ・ 休日 ・ 両方 ・ しない

☐ テレビを毎日見ますか？それともほとんど見ませんか？

毎日 ・ たまに ・ 見ない

☐ 毎日お風呂に入りますか？シャワーだけにしますか？

湯船につかる ・ シャワーだけ



習慣について

☐ 毎日行う習慣がありますか？

はい ・ いいえ

☐ 毎朝、コーヒーを飲みますか？

はい ・ いいえ

☐ 健康のために、特別な習慣（運動や食事管理）をしていますか？

はい ・ いいえ

☐ 毎日してる家事がありますか？（ありましたか？）

はい ・ いいえ

☐ 毎日、家の掃除をしますか？

はい ・ いいえ

☐ 最近、習慣にしたことはありますか？

はい ・ いいえ

☐ 朝ごはんは洋食が多いですか？

はい ・ いいえ



習慣について

☐ 毎日行う習慣について聞く

☐ 朝の習慣について聞く

☐ 夜の習慣について聞く

☐ 健康のためにやっている習慣について聞く

☐ 家事について聞く

☐ 起床時間・睡眠時間について聞く