

# デジタル断食チャレンジ チェックシート

目的：スマホやタブレットから一時的に距離を置くことで、自分の時間を見直し、心と生活を整える力を育てます。

## 使い方

このチェックシートは、1週間の「デジタル断食チャレンジ」を記録するためのものです。

毎日、スマホやタブレットを使わなかった時間や、そこで得られた気づき・感想を書き込んでいきましょう。

学校・家庭どちらでも活用できます。親子で一緒に取り組むのもおすすめです。

## 1週間チャレンジ記録

### ■ 月曜日

・デジタル断ちをした時間帯： \_\_\_\_\_

・その時間にしたこと（活動・遊び・読書など）：

→ \_\_\_\_\_

・気づいたことや感じたこと：

→ \_\_\_\_\_

### ■ 火曜日

・デジタル断ちをした時間帯： \_\_\_\_\_

・その時間にしたこと（活動・遊び・読書など）：

→ \_\_\_\_\_

・気づいたことや感じたこと：

→ \_\_\_\_\_

■ 水曜日

・ デジタル断ちをした時間帯 : \_\_\_\_\_

・ その時間にしたこと (活動・遊び・読書など) :

→ \_\_\_\_\_

・ 気づいたことや感じたこと :

→ \_\_\_\_\_

■ 木曜日

・ デジタル断ちをした時間帯 : \_\_\_\_\_

・ その時間にしたこと (活動・遊び・読書など) :

→ \_\_\_\_\_

・ 気づいたことや感じたこと :

→ \_\_\_\_\_

■ 金曜日

・ デジタル断ちをした時間帯 : \_\_\_\_\_

・ その時間にしたこと (活動・遊び・読書など) :

→ \_\_\_\_\_

・ 気づいたことや感じたこと :

→ \_\_\_\_\_

■ 土曜日

・ デジタル断ちをした時間帯 : \_\_\_\_\_

・ その時間にしたこと (活動・遊び・読書など) :

→ \_\_\_\_\_

・ 気づいたことや感じたこと :

→ \_\_\_\_\_

■ 日曜日

・デジタル断ちをした時間帯： \_\_\_\_\_

・その時間にしたこと（活動・遊び・読書など）：

→ \_\_\_\_\_

・気づいたことや感じたこと：

→ \_\_\_\_\_

🌟 チャレンジ後のふりかえり

・1週間で一番楽しかった時間は？

→ \_\_\_\_\_

・スマホを使わなかった時間、何を感じた？

→ \_\_\_\_\_

・これからも続けたいことは？

→ \_\_\_\_\_