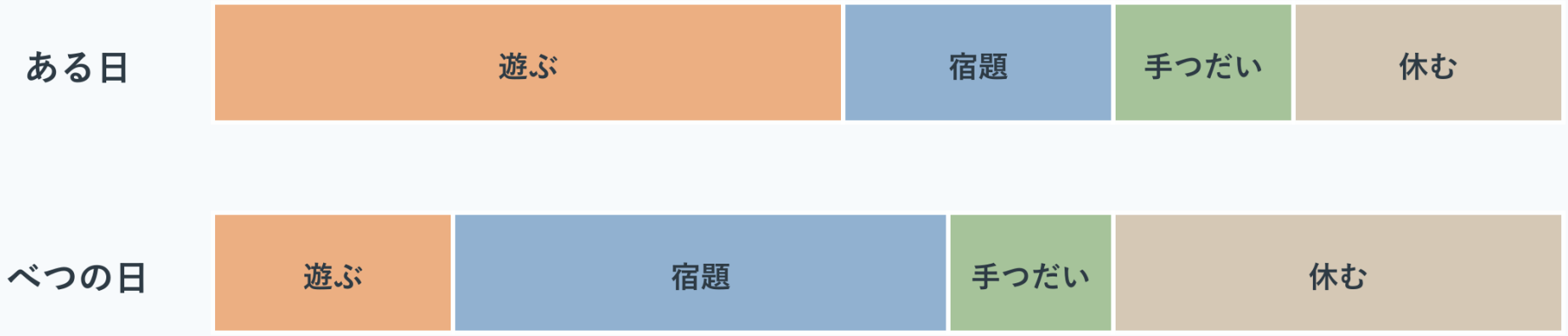
時間の使い方のバランス

自分にちょうどよい使い方は、どんな形だろう

学校から 帰ってから、ねる 前までの 時間（れい）



帯の 長さは、使った 時間の めやす



ある日の Aさん



Aさん



べつの日の Aさん

※ 例は架空。人物は記号で表した。