

30日間 習慣トラッカー

ひとつの習慣を30日間。できた日にチェックし、週ごとのふりかえりで無理なく続けましょう。

私の習慣 _____

1日の目標 _____

続けたい理由 _____

開始日 _____ 終了日 _____

週								ふりかえり
1週目	1	2	3	4	5	6	7	楽になった？ 大変だった？
2週目	8	9	10	11	12	13	14	楽になった？ 大変だった？
3週目	15	16	17	18	19	20	21	楽になった？ 大変だった？
4週目	22	23	24	25	26	27	28	楽になった？ 大変だった？
5週目	29	30						30日目：

凡例 チェック=できた –=予定していた休み 空欄=できなかった／未記録

1日休んでもリセットではありません。次の日からまた続けましょう。

できた日数 _____ / 30 続けやすくしてくれたこと _____

30日後に続けること・変えること
