お名前:　　【ルーティンチェック表】　　記入日:　　年　　月　　日

	分類 NOW:N FUTURE:F	行動	手に入れたい成果	日付 曜日 ／ ／ ／ ／ ／ ／ ／ ／ ／ ／ ／ ／ ／	振返り
奉仕活動	家庭				
	職場				
ルーティン（発生時間順に並べましょう）	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				
	13				
	14				
	15				
	16				
	17				
	18				
	19				
	20				
	21				
	22				
	23				
	24				
	25				

行動した足あと

自動化された習慣行動