

Aさんの一日（休日編）

休日	
8:00	起床 
	朝食・準備 
9:00	家事、友達と遊ぶ
	スポーツ（スノーボード、バスケット、卓球など）
12:00	昼食 
17:00	お酒を飲む 
19:30	夕食
20:30	お風呂
21:00	テレビを観ながらリラックスタイム
22:30	就寝

★休日や仕事終わりの過ごし方

- ・映画や読書、音楽を聴く
- ・友達と遊ぶ、電話をする
- ・旅行、温泉、岩盤浴に行く
- ・カフェ巡り
- ・美容クリニック
- ・Netflix、YouTube、アニメを観る
- ・スノーボード、ボルダリング、ランニング、キャンプ、プールに行く
- ・いっぱい寝る
- ・お酒を飲む
- ・推し活
- ・SNS、ゲームをする
- ・カラオケに行く
- ・ショッピング



★日々の勉強方法

- ・その日分からなかった事はその日のうちに！
→とりあえずスマホで要点だけ抑える
- ・“後で調べるリスト”を作っておいて休みの日に調べる
- ・スキマ時間にスマホで調べる
- ・SNSやナーシングスキルで勉強する

