

時間	月	火	水	木	金	土	日	書き方見本		
: 00								7:00	家事・育児	↑
										↓
: 00								8:00	出勤	↑
									開店準備	↓
: 00								9:00	開店・接客	↑
										↓
: 00								10:00		↑
										↓
: 00								11:00		↑
										↓
: 00								12:00		↑
										↓
: 00								13:00		↑
										↓
: 00								14:00	休憩	↑
										↓
: 00								15:00	接客	↑
										↓
: 00								16:00	閉店	↑
									事務作業	↓
: 00								17:00		↑
									帰宅	↓
: 00								18:00	家事・育児	↑
										↓
: 00								19:00		↑
										↓
: 00								20:00		↑
										↓
: 00								21:00		↑
										↓
: 00								22:00		↑
										↓

※ スケジュールが固定的でない方は、平均または直近の一週間のスケジュールを記入してください。

※ 時間は、仕事（自営・内勤・介護・看護等）の時間、家事・育児、休憩時間等の内容がわかるように記入してください。