COUNTER APP — TALLY & CLICKER · 印刷用シート

習慣のベースライン集計：14日間

変えようとする前に、まず習慣を数える

使い方

1. 14日間は何も変えようとしないでください。習慣が起きるたびに数えるだけです。
2. 毎日の終わりに、カウント、最も多かったきっかけ、最も多く起きた時間帯を書きます。
3. 1日平均 = 合計 ÷ 14。最初の目標はその平均より少し低く設定します。

数える習慣 _____ 開始日 _____

何を1回と数えるか _____

日	日付	カウント	主なきっかけ	ピーク時間	メモ
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
合計					

1日平均、最初の目標、計画

© 2026 GiveMeMood