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

習慣トラッカー：週の合計

毎日のカウント、目標に対する週の合計、月のひと目での確認

使い方

1. 各習慣とその単位（グラス、ページ、分、回）、そして週の目標を書きます。
2. 毎日カウントを書きます。日曜日に週を合計し、目標を達成したかどうかにチェックを入れます。
3. 各週の合計を月の表に写します。1日の失敗ではなく、傾向を見ます。

名前 _____ 週 _____

月 _____

今月の主な目標 _____

今週

習慣（単位）	目標 / 週	月	火	水	木	金	土	日	週合計	達成？

月のひと目での確認（週の合計）

習慣	目標 / 週	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	月合計	メモ

© 2026 GiveMeMood