

毎日のECO日記グラフ

自分のエコ度がわかったところで、今度は毎日の行動を日記につけていきましょう。

右の表に、ECO活動、10個の項目があります。1日の終わりに10個の項目をチェックして、できた数だけ下の表に「○」を書いて積み重ねていきます。「○」に色をつけたり、笑顔で書いていくと、毎日チェックするのが楽しくなるかも。

1か月後、「○」が全部うまっているよう頑張りましょう。

家族や友達と一緒につけて、見比べるのもよいでしょう。



10項目一覧

- ① 歯を磨くときや顔を洗うとき、水は出しっぱなしにせずすぐに止めた。
- ② 使っていない部屋の電気はすぐ消した。
- ③ 見たい番組や、ゲームをやり終えた後は、テレビをすぐ消した。
- ④ テレビを見るとき、音楽を聞ときは音量を小さめにした。
- ⑤ 今日は冷暖房を使わなかった。または、冷房は温度を高め、暖房は低めにして使用した。
- ⑥ 買い物にはマイバッグを持って行った。
- ⑦ 買い物をする前に本当に必要なものか考えてから買った。
- ⑧ 油のついた食器はふき取ってから洗い、洗剤は使いすぎないようにした。
- ⑨ お風呂にためたお湯で体を洗うなど、なるべくシャワーを使わないようにした。
- ⑩ シャンプーとリンスは使いすぎないように少なめにした。

10コ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
	😊	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
	😊	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
5コ	😊	😊	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
	😊	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	😊	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	😊	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
0コ	😊	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
例	1日目	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31日目							



さあ！ECO日記のはじまりはじまり。頑張って「○」を増やして地球も自分も笑顔になろう！

だんだん面倒くさくなってきてないかな？「○」が減ることより、やらなくなるの方が地球は悲しむよ！自分のペースで頑張り！

ゴールに近づいてきたね！「○」は増えているかな？小さな事でも毎日積み重ねると、とって大きな力になるんだね！

やったね！1か月達成だ！1か月やり続けたあなたには、当たり前の行動になってると嬉しいな！これからも頑張って続けてね！