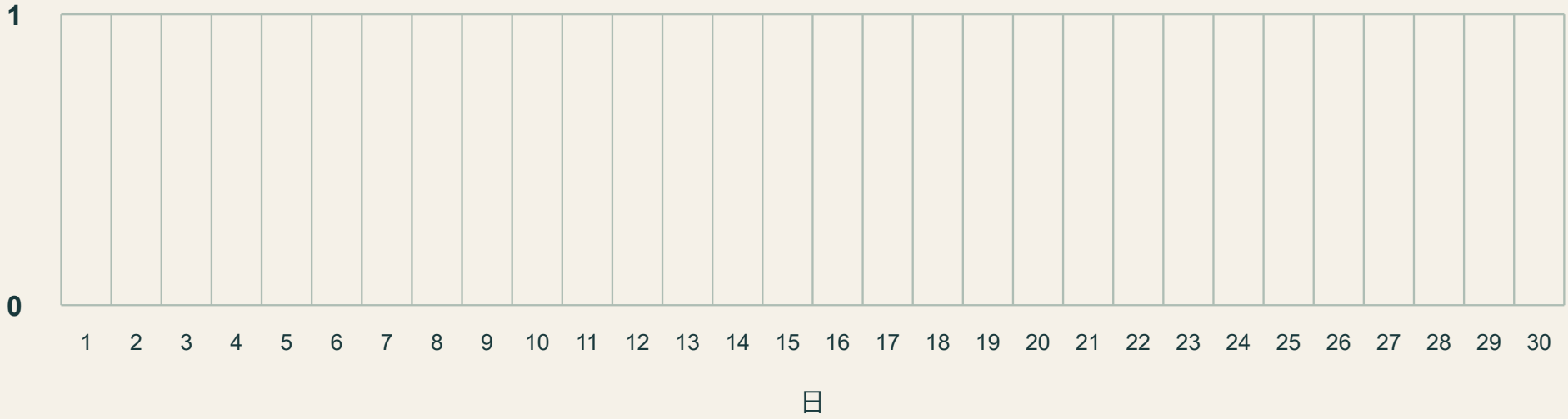
三十日分の手書き用の空グラフ

自分の行動	合図	最小版	見直し日

試みの記録：1か0



空欄はゼロではありません。手書き用で自動描画はしません。

可能な行動を一つ選びます。機会と実際の試みを記録し、不明な所は不明のままにします。毎週見直します。三十日は観察期間で、保証ではありません。

編集部のオリジナル文とイラスト · Student Wyckoff

Student Wyckoff · 2026-10-25
https://studentwyckoffshop.app/ja/blog/2026-10-25/habit-tracker-and-change#accountability-and-thirty-day-plan