

# 生活リズムをどうにかしたい話

- ・ 起きたら昼1時とかになってる
- ・ 金曜日がつらい (月曜日も)
- ・ 15時～23時 (7時間労働) よりも  
9時～17時 (7時間労働) の方が  
やった感が出る
- ・ 睡眠時間が長い (10時間くらい)
- ・ 寝る前にYouTubeを見てしまう
- ・ せめて10時には起きたい

