

セルフケアシート (K-STEP)

| 年 | | 今日の私 | | | | | ウキウキ度 | イライラ度 | クタクタ度 | 私のリフレッシュ法 | | | 今日の仕事内容 | 話したいこと | |
|-----|-----|-----------|--------|--------|------------|--------|------------------|------------------|------------------|-----------|--|--|---------|--------|-------------------------------------|
| 月 | 日 | 睡眠 Zz | 食事 | 服薬 | 喘息 てんかん | 通勤 | | | | | | | | | |
| [] | [] | 起床時間 : | | | | | 小 大 理由: | 小 大 理由: | 小 大 理由: | | | | | | ある ・ なし (仕事・家庭・体調・分からない) ◆内容: |
| | [] | 就寝時間 : | | | | | 小 大 理由: | 小 大 理由: | 小 大 理由: | | | | | | |
| [] | [] | 起床時間 : | | | | | 小 大 理由: | 小 大 理由: | 小 大 理由: | | | | | | ある ・ なし (仕事・家庭・体調・分からない) ◆内容: |
| | [] | 就寝時間 : | | | | | 小 大 理由: | 小 大 理由: | 小 大 理由: | | | | | | |
| [] | [] | 起床時間 : | | | | | 小 大 理由: | 小 大 理由: | 小 大 理由: | | | | | | ある ・ なし (仕事・家庭・体調・分からない) ◆内容: |
| | [] | 就寝時間 : | | | | | 小 大 理由: | 小 大 理由: | 小 大 理由: | | | | | | |
| [] | [] | 起床時間 : | | | | | 小 大 理由: | 小 大 理由: | 小 大 理由: | | | | | | ある ・ なし (仕事・家庭・体調・分からない) ◆内容: |
| | [] | 就寝時間 : | | | | | 小 大 理由: | 小 大 理由: | 小 大 理由: | | | | | | |
| [] | [] | 起床時間 : | | | | | 小 大 理由: | 小 大 理由: | 小 大 理由: | | | | | | ある ・ なし (仕事・家庭・体調・分からない) ◆内容: |
| | [] | 就寝時間 : | | | | | 小 大 理由: | 小 大 理由: | 小 大 理由: | | | | | | |
| [] | [] | 起床時間 : | | | | | 小 大 理由: | 小 大 理由: | 小 大 理由: | | | | | | ある ・ なし (仕事・家庭・体調・分からない) ◆内容: |
| | [] | 就寝時間 : | | | | | 小 大 理由: | 小 大 理由: | 小 大 理由: | | | | | | |
| [] | [] | 起床時間 : | | | | | 小 大 理由: | 小 大 理由: | 小 大 理由: | | | | | | ある ・ なし (仕事・家庭・体調・分からない) ◆内容: |
| | [] | 就寝時間 : | | | | | 小 大 理由: | 小 大 理由: | 小 大 理由: | | | | | | |