

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:						