

シヨブリハーサル 日 誌		氏名 ()	
年 月 日 (曜日)		天気 ()	
< 昨晚の就寝時刻 > 時 分		< 今朝の起床時刻 > 時 分 (睡眠時間 時間 分)	
睡眠の質 ()		体調 / 健康状態	
< 食 事 > 昨日: 昼 ・ 夜 ・ 今朝			
< 服 薬 > 昨日: 昼 ・ 夜 ・ 寝 ・ 今朝			
今日の目標		目標に対する自己評価 達成度 % (目標に対しての具体的な取組み)	
取り組んだ内容 【午前】 【午後】		気づいたこと、感じたこと (仕事の取り組み方のクセ、集中力等) 【午前】 【午後】	
終了時の疲労感		<input type="checkbox"/> ①疲れていない	<input type="checkbox"/> ②心地よい疲れ
		<input type="checkbox"/> ③疲れた	<input type="checkbox"/> ④かなり疲れた
		<input type="checkbox"/> ⑤④の場合考えられる要因	
シヨブリスハーサールを感ぜた場面・対処	状況		
	気分 (%)		頭に浮かんだ考え
	その時に対処したこと	<input type="checkbox"/> 気分が楽になる考え方をした <input type="checkbox"/> 問題解決のための行動を起こした <input type="checkbox"/> ストレスを和らげるための行動をとった <input type="checkbox"/> 何もしなかった <input type="checkbox"/> その他 具体的には? []	
	対処の結果		
キャリアに関連する気づき		<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の「価値観」や「キャリア・アンカー」、「強み」に関連する気づき ● 「やりがい」を感じる作業や場面についての気づき 	
(帰りのミーティング) スタッフからのフィードバック		【良かった点】	【アドバイス】
来週の目標			

