

セルフマネジメントシート

【課題】 目標のために、毎日取り組むこと



①
②
③

日付	曜日	体調	課題				日記・感想など
			①	②	③	その他	
〇/〇	月	良 (36.4)	○	○	○		例】体操の後、近所を散歩。しっかり歩けた！

ご家族コメント欄	ご本人コメント（1週間を振り返って）
----------	--------------------