

◆今日のスケジュール（実行したら☑）

- ①前日夜もしくは当日の朝いちばんに計画しましょう。
  - ②休憩も計画に入れます。1時間に1回（10分）の休憩をとりましょう。
- ※リワーク相当の活動を出来るだけ意識した活動を継続してください。

	時間	どこで	何をする？課題を明確に	実行出来たら☑
午前	: ~ :			
	: ~ :			
	: ~ :			
	: ~ :			
	: ~ :			
	: ~ :			
午後	: ~ :			
	: ~ :			
	: ~ :			
	: ~ :			
	: ~ :			
	: ~ :			

【振り返り】	
▼運動	<input type="checkbox"/> よくできた <input type="checkbox"/> ほぼできた <input type="checkbox"/> あまりできなかった <input type="checkbox"/> 全くできなかった
▼頑張りの度合い	<input type="checkbox"/> 頑張りすぎた <input type="checkbox"/> 少し頑張った <input type="checkbox"/> もう少し頑張れる <input type="checkbox"/> その他（ ）
▼課題への集中	<input type="checkbox"/> よくできた <input type="checkbox"/> ほぼできた <input type="checkbox"/> あまりできなかった <input type="checkbox"/> 全くできなかった
▼休憩	<input type="checkbox"/> よくできた <input type="checkbox"/> ほぼできた <input type="checkbox"/> あまりできなかった <input type="checkbox"/> 全くできなかった <input type="checkbox"/> 声をかけてもらった <input type="checkbox"/> とりすぎた
▼休憩前の 気分・集中力・疲れ	気分： <input type="checkbox"/> 問題なし <input type="checkbox"/> その他（ ） 集中力： <input type="checkbox"/> 問題なし <input type="checkbox"/> 過集中 <input type="checkbox"/> 注意散漫 疲れ： <input type="checkbox"/> 問題なし <input type="checkbox"/> 少し疲れているが問題なし <input type="checkbox"/> 疲労や眠気で効率が悪くなった
▼休憩後の 気分・集中力・疲れ	気分： <input type="checkbox"/> 問題なし <input type="checkbox"/> その他（ ） 集中力： <input type="checkbox"/> 問題なし <input type="checkbox"/> 過集中 <input type="checkbox"/> 注意散漫 疲れ： <input type="checkbox"/> 問題なし <input type="checkbox"/> 少し疲れているが問題なし <input type="checkbox"/> 疲労や眠気で効率が悪くなった
【感想（できたこと・できなかったこと等）】	
【翌日の持ち越し課題】	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	