

# 今日の振り返り

4つのことに当てはまる出来事があれば書き出してみましょう。

【いつ／どこ／だれ】を意識して書くとわかりやすいよ。どれくらい疲れたかもチェックしてね。  
疲労度7以上が続く出来事は環境調整を検討するといいかもしれません。

空気を読みすぎたこと

疲労度： 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

考えすぎたこと

疲労度： 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

人づきあいでしんどかったこと

疲労度： 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

嫌な感覚がしたこと

疲労度： 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10