セルフケア強化法のマイリスト

＜手順＞

１、自分が普段行っているセルフケア強化法を表のⅡに記入してください。

２、Ⅱが３分野「①ストレスが発生した時の対処法②ストレスを感じづらい体質づくりのための方法③モチベーションＵＰ法」のどれに当るかⅠに①～③の数字で記入してください。

３、その後、Ⅱを実施した際の効果予想をⅢに 10 段階で記入してください。

４、日々実践してください。実践後、Ⅳを 10 段階で記入してください。

※リストが完成したら、現場でモチベーションを上げたい時等に使ってください。

Ⅰ　３分野 （①～③）	Ⅱ　具体的方法	Ⅲ　効果 予想（10 段階）	Ⅳ　効果 結果（10 段階）
①	一人カラオケ	5	8

(C) Copyright All Rights Reserved.株式会社メンタル・リンク