

セルフマネジメントシート

No /

氏名	目指したい3か月後の生活	そのために1か月間頑張ること
----	--------------	----------------

日付	曜日	体調	この目標（↑）のために、自宅で、自分で、取り組むこと（=セルフマネジメント）				できたこと・ できなかったこと	日記・感想
			1	2	3	4		
事業所から コメント								