















ひとこと日記帳















氏名

今日一日を振り返って、「いかり（イライラ、ムツとするなど）」や「あせり」の感情を、仕事にどの程度経験しましたか。
 「0：まったくなかった」～「4：非常に多くあった」の範囲で、あてはまる番号を○印で囲んでください。
 1～4を選んだ場合は、「どんな出来事がありましたか」「どのように対処しましたか」について簡単に説明してください。

日付	感情	まったく なかった	すこし あった	まあまあ あった	かなり あった	非常に 多く あった	【1～4の場合】 どんな出来事がありましたか	【1～4の場合】 どのように対処しましたか
1日目	いかり 	0	1	2	3	4		
	月	-----						
日	あせり 	0	1	2	3	4		
	日	-----						
2日目	いかり 	0	1	2	3	4		
	月	-----						
日	あせり 	0	1	2	3	4		
	日	-----						
3日目	いかり 	0	1	2	3	4		
	月	-----						
日	あせり 	0	1	2	3	4		
	日	-----						
4日目	いかり 	0	1	2	3	4		
	月	-----						
日	あせり 	0	1	2	3	4		
	日	-----						
5日目	いかり 	0	1	2	3	4		
	月	-----						
日	あせり 	0	1	2	3	4		
	日	-----						
6日目	いかり 	0	1	2	3	4		
	月	-----						
日	あせり 	0	1	2	3	4		
	日	-----						
7日目	いかり 	0	1	2	3	4		
	月	-----						
日	あせり 	0	1	2	3	4		
	日	-----						















ひとこと日記帳

氏名

日付	感情	まったく なかった	すこし あった	まあまあ あった	かなり あった	非常に 多く あった	【1~4の場合】 どんな出来事がありましたか	【1~4の場合】 どのように対処しましたか
8日目	いかり 	0	1	2	3	4		
月								
日	あせり 	0	1	2	3	4		
9日目	いかり 	0	1	2	3	4		
月								
日	あせり 	0	1	2	3	4		
10日目	いかり 	0	1	2	3	4		
月								
日	あせり 	0	1	2	3	4		
11日目	いかり 	0	1	2	3	4		
月								
日	あせり 	0	1	2	3	4		
12日目	いかり 	0	1	2	3	4		
月								
日	あせり 	0	1	2	3	4		
13日目	いかり 	0	1	2	3	4		
月								
日	あせり 	0	1	2	3	4		
14日目	いかり 	0	1	2	3	4		
月								
日	あせり 	0	1	2	3	4		















ひとこと日記帳

氏名

日付	感情	まったく なかった	すこし あった	まあまあ あった	かなり あった	非常に 多く あった	【1~4の場合】 どんな出来事がありましたか	【1~4の場合】 どのように対処しましたか
15日目	いかり 	0	1	2	3	4		
月								
日	あせり 	0	1	2	3	4		
16日目	いかり 	0	1	2	3	4		
月								
日	あせり 	0	1	2	3	4		
17日目	いかり 	0	1	2	3	4		
月								
日	あせり 	0	1	2	3	4		
18日目	いかり 	0	1	2	3	4		
月								
日	あせり 	0	1	2	3	4		
19日目	いかり 	0	1	2	3	4		
月								
日	あせり 	0	1	2	3	4		
20日目	いかり 	0	1	2	3	4		
月								
日	あせり 	0	1	2	3	4		
21日目	いかり 	0	1	2	3	4		
月								
日	あせり 	0	1	2	3	4		















ひとこと日記帳

氏名

日付	感情	まったく なかった	すこし あった	まあまあ あった	かなり あった	非常に 多く あった	【1~4の場合】 どんな出来事がありましたか	【1~4の場合】 どのように対処しましたか
22日目	いかり 	0	1	2	3	4		
月								
日	あせり 	0	1	2	3	4		
23日目	いかり 	0	1	2	3	4		
月								
日	あせり 	0	1	2	3	4		
24日目	いかり 	0	1	2	3	4		
月								
日	あせり 	0	1	2	3	4		
25日目	いかり 	0	1	2	3	4		
月								
日	あせり 	0	1	2	3	4		
26日目	いかり 	0	1	2	3	4		
月								
日	あせり 	0	1	2	3	4		
27日目	いかり 	0	1	2	3	4		
月								
日	あせり 	0	1	2	3	4		
28日目	いかり 	0	1	2	3	4		
月								
日	あせり 	0	1	2	3	4		

ひとこと日記帳

氏名

日付	感情	まったく なかった	すこし あった	まあまあ あった	かなり あった	非常に 多く あった	【1~4の場合】 どんな出来事がありましたか	【1~4の場合】 どのように対処しましたか
29日目	いかり 	0	1	2	3	4		
月								
日	あせり 	0	1	2	3	4		
30日目	いかり 	0	1	2	3	4		
月								
日	あせり 	0	1	2	3	4		
31日目	いかり 	0	1	2	3	4		
月								
日	あせり 	0	1	2	3	4		
32日目	いかり 	0	1	2	3	4		
月								
日	あせり 	0	1	2	3	4		
33日目	いかり 	0	1	2	3	4		
月								
日	あせり 	0	1	2	3	4		
34日目	いかり 	0	1	2	3	4		
月								
日	あせり 	0	1	2	3	4		
35日目	いかり 	0	1	2	3	4		
月								
日	あせり 	0	1	2	3	4		