

氏名: _____

タスク集中トレーニング記録用紙

20 年 月 日

記述項目	あなたの記述欄
誰と一緒にしたか？ 何処にいましたか？ 何を行いましたか？	
あなたは何に注意を注ぎましたか？ 合計が100%になるよう記入してください。	1. 自分自身(0~100%)： 2. タスク(0~100%)： 3. 周囲の環境や人々(0~100%)：
タスク集中トレーニングの内容を記入してください。 あなたが注目したタスク、環境あるいは周囲の人々に対して、何をしたか具体的に記入してください。	
あなたは何を感しましたか？	
このトレーニングで何を学びましたか？ 状況に進展はありましたか？ 不安レベルの改善はありましたか？ タスクを実行する能力は上達しましたか？	