

# マイルール

～変化を作る～

アクティブ訪問看護ステーション  
理学療法士  
春木 優佑

はじめに

メリット・デメリット

仕事編

プライベート編

まとめ

# はじめに

- ・飽き性
- ・怠ける
- ・自分に甘い

- ・楽しく仕事ができる
- ・経験が増える
- ・刺激がある

過去が現在を作る

現在が未来を作る

# メリット・デメリット

## メリット

- ・新しい体験・経験が出来る
- ・発見がある(自分の得意・不得意など)
- ・気分が変わる

## デメリット

- ・ストレスになる
- ・疲労が増える
- ・習慣化に繋がりにくい

## 仕事編

### 訓練

- 訓練内容の変更
- (時間・メニュー)

### 道

- 訪問時に違う道から行く
- 家から駅までの道を変える

### 働き方

- リーダー業務
- アウトプットを増やす

楽しい  
ワクワク  
成長

# プライベート編

## 趣味

- ・フットサル
- ・ボード
- ・ゴルフ
- ・漫画
- ・読書

## 家事

- ・掃除
- (あまり苦ではない事に気づいた。)

## 住む場所

- ・引っ越し予定
- 新しい場所  
新しい人間関係

# まとめ

- ・デメリットはあるもの  
(疲労・ストレスなどは生まれる)
- ・個人的には、それ以上にメリットが大きい
- ・今後も色々変化を作り、色々な事に挑戦し  
自身が楽しいなど思える事をしていきたいと思う。