

# PT STUDY

## 新人 PT 学び直し記録シート（90 日リカバリー）

※本紙は記録用です。原因整理と週次レビュー用で、講義ノートの代替ではありません。

氏名・イニシャル		開始日	
所属・担当領域		週の学習時間	
主な困りごと		相談先・メモ	

### 最初に固定する 6 点セット（学び直しの再現性）

固定項目	チェック（固定できたら □ に✓）	メモ
週の学習ブロック	<input type="checkbox"/> 平日 25 分 × 3~4 回 <input type="checkbox"/> 週末枠を確保	
主テーマ	<input type="checkbox"/> 解剖触診 <input type="checkbox"/> 力学 <input type="checkbox"/> 評価手順	
主担当の絞り込み	<input type="checkbox"/> 1 疾患に固定 <input type="checkbox"/> 観察点を 3 つに固定	
出力形式	<input type="checkbox"/> 30 秒口述 <input type="checkbox"/> 1 症例 1 行メモ <input type="checkbox"/> 手順の声出し	
週次レビュー	<input type="checkbox"/> 週 1 回 <input type="checkbox"/> 目標→仮説→検証→次週を確認	
安全確認	<input type="checkbox"/> 不眠 <input type="checkbox"/> 強い不安 <input type="checkbox"/> 身体症状が続く時は相談	

### 週次チェック（達成+根拠メモ）

確認項目	目安	達成	根拠メモ（短文）
時間確保	週 5~7 時間		
基礎語彙の想起	3 語以上を説明		
触診・口述	30 秒で説明		
力学の一文	1 症例で説明		
評価手順の声出し	目的→準備→観察		
1 症例 1 行記録	所見→仮説→次回		
体調確認	睡眠・食事・不安		
今週の達成数	7 項目		

### 再評価メモ（詰まり・相談内容・次週の 1 手）
