

忙しさ分解・相談メモシート

使い方：いちばんつらい原因を1つ選び、今日の1手と2週間の変化を記録します。

氏名 / ID		記入日	
勤務区分	病棟 / 訪問 / 外来	所属 / 相談先	

評価前チェック

<input type="checkbox"/> 睡眠不足	<input type="checkbox"/> 休憩不足	<input type="checkbox"/> 記録遅延	<input type="checkbox"/> 割り込み多い
<input type="checkbox"/> 担当過密	<input type="checkbox"/> 書類集中	<input type="checkbox"/> 相談しづらい	<input type="checkbox"/> 体調低下

忙しさの原因分解（最優先を1つ選ぶ）

状態	主因	今日の1手	優先	メモ
単位が詰む	担当過密 / 導線ロス	同系症例を連続化	<input type="checkbox"/>	
記録が遅れる	書く時間が未固定	記録バッファを1回固定	<input type="checkbox"/>	
予定が壊れる	割り込みの受け皿なし	割り込み枠 30~60分	<input type="checkbox"/>	
書類が集中	当日完結で抱える	前日ドラフト → 当日加筆	<input type="checkbox"/>	
最優先の1つ		明日から試す内容		

2週間の変化記録

指標	1週目	2週目	補足
時間外（分/日）			
割り込み回数			
記録遅延			
安全余裕の実感			

上長への相談メモ（事実 → 影響 → 代替案）

事実	例) 担当枠・割り込み回数・時間外の平均
影響	例) 記録が遅れる / 予定が崩れる / 教育時間が取れない
代替案	例) 連続化 / 記録バッファ / 割り込み枠を2週間だけ試す

次回までに試すこと	共有メモ