

理学療法士の副業ブログ 判断・準備シート

判定 → 準備 → 次の一手を 1 枚で整理

記入日	_____	主目的	_____
現在の働き方	_____	週の確保時間	_____
副業規定・守秘確認	_____	一番の不安	_____

始める前に固定する 6 点

確認項目	確認	メモ
目的の軸（収入 / 専門性 / 将来の仕事）	<input type="checkbox"/>	
期待値（半年～1年で育てる前提）	<input type="checkbox"/>	
就業規則・競業・発信ルール	<input type="checkbox"/>	
守秘（症例 / 施設特定情報を書かない）	<input type="checkbox"/>	
時間枠（週 2 回 × 60 分など）	<input type="checkbox"/>	
テーマ 1 文固定（誰の何を解決するか）	<input type="checkbox"/>	

スタート判定（0-2 点 + 根拠メモ）

判定項目	配点	点数	根拠メモ
今すぐの手取りより、積み上げ型を選べる	0-2	_____	
書く・整理する作業への抵抗が少ない	0-2	_____	
週の固定枠を確保できる	0-2	_____	
専門性を外に見せる必要がある	0-2	_____	
勤務先ルールと守秘を確認できる	0-2	_____	
合計	0-10	_____	

8-10 点：ブログを優先 / 5-7 点：比較して判断 / 0-4 点：即金型を先に

次の一手メモ

例：最初の 10 記事 / 固定曜日 / 相談先 / 比較したい副業
