

# 理学療法士の副業 開始前チェックシート

まず1つに絞る

目的・時間・体力・ルールを確認

## 1. 基本情報

氏名 / ID _____	記入日 _____
本業の勤務形態 _____	見直し日 _____

## 2. 目的・時間・体力で候補を絞る

確認すること	チェック	記入メモ
目的	<input type="checkbox"/> 即金 <input type="checkbox"/> 積上	今月の手取り / 将来の選択肢 / 学び直し など
時間	<input type="checkbox"/>	週に固定できる時間： _____ 時間 / 週
体力	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	本業後に副業しても翌日に影響しないか
候補	<input type="checkbox"/>	最初に試す副業： _____

## 3. 始める前のルール確認

項目	確認	メモ・対応
就業規則	<input type="checkbox"/>	届出 / 許可 / 競業 / SNS 発信の規定
守秘	<input type="checkbox"/>	症例・画像・施設名・地域情報を書かない
税・記録	<input type="checkbox"/>	売上・経費・領収書・振込記録を残す

## 4. 2週間テストの記録

見る項目	1週目	2週目	判断メモ
実施時間			予定どおり固定できたか
疲労			本業・家庭時間への影響
収入 / 見込み			手取りと時間外を合わせて確認
継続判断			続ける / 減らす / 別候補へ変更

### 最初に選ぶ副業と理由

_____ _____ _____ _____
----------------------------------

### 見直しメモ (次に変える条件)

_____ _____ _____ _____
----------------------------------