

## 当事者評価

当事者評価 よくない(1) — よい(4)	早朝覚醒	4
	睡眠品質	4
	疲労感	2
	しんどさ	2
	倦怠感がある	3
当事者コメント	<p>朝の時点で若干希死念慮があるなど(原因不明)、精神の状況があまり良くなかったが、出勤して業務を進めるうちに軽快した。</p> <p>今日は CakeBase Tutorial の演習 4 を実施した。疑問点を都度つぶしながらだったので、思ったより時間がかかってしまった。また CakeBaseTutorial2016_2.docx 内のソースにバグを見つけたので、実習で作成したソースは修正しておいた。</p> <p>昨日移植したブラウザ用カウントダウンタイマーを使って小休止を入れるようにしたがやはり疲労感が残り、退勤時に体幹機能障害によるふらつきが発生した。疲れても体幹機能障害のふらつきは悪化するようだ。</p> <p>帰宅後、しっかり休養したい。</p>	

## 担当者からのコメント