

상담일지

회원이 말한 내용과 관찰한 사실을 구분해 기록합니다.

건강·신체 정보를 적기 전에 별도 민감정보 동의를 확인하세요.

상담일 _____ 담당자 _____ 회차 _____

회원 기본정보

성명 _____ 연락처 _____

방문 목적과 기대

통증·불편 위치와 기간

위치 _____ 시작 시점·기간 _____

시작 계기·불편을 느끼는 상황

운동 경력

이전에 해본 운동·기간·중단 이유·본인이 느낀 점

생활 습관

하루 앓는 시간·활동·휴식·수면 등 본인이 설명한 내용

이번 회차 메모

회원이 말한 내용 / 지도자가 관찰한 사실

다음 회차 계획

다음에 확인할 질문·약속한 일정

상담일지 작성 가이드

질문하는 이유를 확인하고 필요한 내용만 기록하세요.
몸 상태를 진단하거나 원인을 확정하는 기록은 하지 않습니다.

회원 기본정보와 상담일

같은 이름의 회원을 구분하고, 지난 기록과 이번 상담을 이어 보기 위해 묻습니다. 연락처는 일정 연락에 필요한 범위로 적습니다.

방문 목적과 기대

회원이 바라는 변화와 오늘 상담에서 확인할 내용을 맞추기 위해 묻습니다. 지도자의 해석보다 회원이 말한 표현을 먼저 적습니다.

통증·불편 위치와 기간

어디가 언제부터 불편했는지 구분하면 다음 상담에서 변화를 비교하기 쉽습니다. 회원이 말한 위치와 시작 시점을 그대로 기록합니다.

시작 계기와 불편한 상황

생활 속 어떤 상황에서 불편을 느끼는지 이해하기 위해 묻습니다. 기억이 불확실하면 모름으로 남기고 원인을 단정하지 않습니다.

이전에 해본 운동

익숙한 운동과 참여 경험을 알아야 설명 방식과 수업 기대를 맞출 수 있습니다. 종목, 기간, 중단한 이유와 본인이 느낀 점을 적습니다.

하루 앓는 시간과 생활 습관

수업 밖에서 오래 반복하는 생활을 이해하기 위해 먼저 묻습니다. 앓는 시간, 휴식, 수면과 활동을 회원이 설명하는 범위로 기록합니다.

이번 회차 메모

회원의 말과 지도자가 관찰한 사실을 구분해 적으면 다음 담당자도 기록을 이해하기 쉽습니다. 추측은 사실처럼 적지 않습니다.

다음 회차 계획

다음에 확인할 질문과 약속한 일정을 남기기 위해 적습니다. 이번 기록만으로 운동 효과나 몸 상태의 원인을 확정하지 않습니다.