

M-ストレス・疲労アセスメントシート
(Makuhari Stress and Fatigue Assessment Sheet)

名 前	
生年月日（年齢）	年 月 日（ 歳）
MSFASの活用に同意した日	年 月 日

～MSFASを活用するにあたって～

目的は？

MSFASは、ストレスや疲労との上手なつきあい方を考えるためのシートです。
次のことをねらいとしています。

- ・ どんな時に、ストレスを感じたり、疲れやすいのかを知る。
- ・ ストレスを感じたり、疲れたときの、心や体のサインを知る。
- ・ ストレスや疲れをためないための対処方法を考える。

シートの 構成は？

<利用者用シート>

- A 自分の生活習慣・健康状態をチェックする
- B ストレスや疲労の解消方法を考える
- C ソーシャルサポートについて考える
- D これまで携わった仕事について考える
- E 病気・障害に関する情報を整理する
- F ストレスや疲労が生じる状況について整理する

<支援者用(相談用)シート>

- G 医療情報整理シート
- H ストレス・疲労に関する探索シート
- I 服薬／治療・リハビリの経過整理シート
- J 支援手続きの課題分析シート
- K 対処方法の検討シート
- L 支援計画立案シート
- M フェイスシート

シート活用 時の注意点

- ・ このシートは、必ず、支援者(専門家)とよく相談しながら、活用してください。
- ・ 個人により、ストレスや疲労の原因、その感じ方は異なります。自分の言葉で、自分自身の状態を記入してください。

<MSFAS シート A>

Daily Habits Sheet

自分の生活習慣、健康状態をチェックする

日常の生活習慣や健康状態とストレス・疲労は密接に関係しています。
生活習慣の崩れがストレスや疲労の原因になることもあれば、生活習慣の崩れにより、ストレスや疲労がたまっていることに気づく場合もあります。
自分の生活習慣を把握し、ストレスや疲労との関係を考えてみましょう。

名前 _____

作成日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____

1 自分の生活習慣を整理しましょう

次の(1)～(7)の質問について、それぞれ、あてはまるところに一つ○をつけてください。

- (1)タバコを吸いますか イ 吸う (1日 本位)
 ロ 吸わない
 ハ 止めた
 (特記事項)
- (2)お酒を飲みますか イ 飲む(週に 日位。量は 位)
 ロ 飲まない
 ハ 止めた
 (特記事項)
- (3)1日の生活リズムを教えてください
 ・ 起床 時 分 頃
 ・ 就寝 時 分 頃
 ・ 平均睡眠時間 時間位
- (4)生活リズムが、変化することがありますか イ 大体一定している
 ロ 時々崩れる
 ハ 殆ど一定していない
 (特記事項)
- (5)眠れないこと、目が覚めることがありますか イ 頻繁にある
 ロ 時々ある
 ハ 殆どない
 (特記事項)
- (6)食欲はありますか イ いつも食欲がある
 ロ 時々、食欲がなくなる
 ハ いつも、あまり食欲がない
 (特記事項)
- (7)体重が5キロ以上、変化したことがありますか イ 5kg以上、変化したことがある
 ロ 変化なし
 (特記事項)
- (8)食生活は規則的ですか イ 毎日、ほぼ同じ時間帯に、バランスのよい食事をとっている
 ロ 時間は不規則だが、ほぼバランスのよい食事をとっている
 ハ 食事を抜いたり、偏食が多い
 (特記事項)
- (9)スポーツをしていますか イ 定期的に行っている(内容: 頻度:)
 (散歩やストレッチも含む) ロ 気がむいたらする(内容: 頻度:)
 ハ 殆どしない
 (特記事項:)
- (10)腰痛、肩こり、鼻炎、アレルギーなどはありますか イ ある(症状:)
 ロ ない
 (特記事項)
- (11)身長と体重、血圧、握力 イ 身長 cm
 ロ 体重 kg
 ハ 血圧 mmhg
 ニ 握力 右 kg 左 kg

<MSFAS シート B>

Relaxation Sheet

ストレスや疲労を解消する方法を考える

ストレスや疲労がたまらないよう、上手に解消する方法は、色々あります。
このシートでは、自分が興味を持っていること、好きなことを整理しながら、
どのようなときに、心や体がリラックスしているかを考えます。

名前 _____

作成日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____

1 ストレスや疲労を解消する方法を考えましょう。

(1) あなたがリラックスしているとき、幸せを感じるときは、どんなときですか？（あてはまるものに幾つでも○をつけて下さい）

- | | |
|-----------------|------------------|
| ・お風呂に入っているとき | ・コーヒー、お茶を飲んでいるとき |
| ・タバコを吸っているとき | ・食事をしているとき |
| ・子どもと遊んでいるとき | ・おしゃべりしているとき |
| ・マッサージ等をうけているとき | |
| ・趣味の活動（ | ）をしているとき |
| ・その他（ | ） |
| ・特になし | ・分からない |

(2) あなたの趣味、得意なことは何ですか？（あてはまるものに、幾つでも○をつけて下さい）

- | | | | |
|-------------|----------|------------------------|---------|
| ・スポーツ観戦（ | ） | ・スポーツ（ | ） |
| ・散歩 | ・ドライブ | ・車、オートバイ、自転車、電車 | |
| ・温泉 | ・旅行 | ・キャンプ | ・野鳥観察 |
| ・星を見る、天文観測 | ・音楽を聴く | ・楽器を弾く（ | ） |
| ・歌を唄う | ・カラオケ | ・ダンス、踊り | ・手品 |
| ・映画 | ・芝居等 | ・絵、イラストを描く | ・美術館巡り |
| ・写真 | ・陶芸 | ・書道 | ・文章を書く |
| ・茶道 | ・ファッション | ・華道（フラワーアレンジメント） | |
| ・料理、お菓子作り | ・手芸、編み物等 | ・ガーデニング（庭いじり、家庭菜園、畑仕事） | |
| ・動物の世話 | ・収集 | ・模型、プラモデル | ・パソコン |
| ・ファミコン、ゲーム | ・アマチュア無線 | ・競馬、競輪など | ・マージャン |
| ・パチンコ | ・手話 | ・ボランティア（ | ） |
| ・外国語（英会話など） | ・読書 | ・マンガ | ・テレビ |
| ・マッサージ、指圧 | ・アロマテラピー | ・買い物 | ・友人との雑談 |
| ・AV機器 | ・ビデオを見る | | |
| ・その他（ | | | ・特になし |

(3)好きなもの、興味があることは何でしょう。（食べ物、色、場所、活動など、何についてでもかまいません。）

(4)余暇について

① 現在の余暇の過ごし方は？（自由記述）

② あなたの余暇の過ごし方は、次のどれにあてはまりますか？（あてはまるものに、一つ○をつけて下さい）

- ・必要に応じ、家族や友人と調整をし、計画を立てる。
- ・自分で計画を立てる。
- ・自分では計画を立てないが、家族や友人に計画を立てたり、誘ってくれるよう頼む
- ・自分では計画を立てないが、誘われたら参加する。
- ・誘われても、参加しないことが多い。

<MSFAS シート C>

Social Support Sheet

ソーシャルサポートについて考える

ストレスや疲労がたまったとき、家族や友人など、周りの人に話をすることで、気持ちが楽になる場合があります。よいアドバイスを得られる場合もあるでしょう。身近にある相談機関を利用するのも一つの方法です。

現在、あなたが、どのようにソーシャルサポートを活用しているか、整理してみましょう。

名前 _____

作成日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____

1 ソーシャルサポートについて考えましょう。

(1) あなたが、日ごろ、相談をする人について記入して下さい。最もよく相談する人から、順番に記入して下さい。

No.	自分との関係 (例、母親、友人、主治医、同僚など)	相談の頻度 (あてはまるものに、 一つ○をつけ、回数を記入)	相談内容 (あてはまるものに、幾つでも○をつけて下さい)
1		<ul style="list-style-type: none"> ・ほぼ毎日 ・1週間に ・月に ・年に 回位 回位 回位	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事関係 ・恋愛や結婚 ・日常の雑務、過ごし方 ・その他 () <ul style="list-style-type: none"> ・金銭関係 ・友人関係 <ul style="list-style-type: none"> ・体調や健康 ・親族や家族関係
2		<ul style="list-style-type: none"> ・ほぼ毎日 ・1週間に ・月に ・年に 回位 回位 回位	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事関係 ・恋愛や結婚 ・日常の雑務、過ごし方 ・その他 () <ul style="list-style-type: none"> ・金銭関係 ・友人関係 <ul style="list-style-type: none"> ・体調や健康 ・親族や家族関係
3		<ul style="list-style-type: none"> ・ほぼ毎日 ・1週間に ・月に ・年に 回位 回位 回位	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事関係 ・恋愛や結婚 ・日常の雑務、過ごし方 ・その他 () <ul style="list-style-type: none"> ・金銭関係 ・友人関係 <ul style="list-style-type: none"> ・体調や健康 ・親族や家族関係
4		<ul style="list-style-type: none"> ・ほぼ毎日 ・1週間に ・月に ・年に 回位 回位 回位	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事関係 ・恋愛や結婚 ・日常の雑務、過ごし方 ・その他 () <ul style="list-style-type: none"> ・金銭関係 ・友人関係 <ul style="list-style-type: none"> ・体調や健康 ・親族や家族関係
5		<ul style="list-style-type: none"> ・ほぼ毎日 ・1週間に ・月に ・年に 回位 回位 回位	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事関係 ・恋愛や結婚 ・日常の雑務、過ごし方 ・その他 () <ul style="list-style-type: none"> ・金銭関係 ・友人関係 <ul style="list-style-type: none"> ・体調や健康 ・親族や家族関係

(2) 現在利用している相談機関や活動、これから利用を考えている機関や活動を記入して下さい。

No.	資源の名称 (例、〇〇病院、福祉機関 友の会など)	利用の目的	利用頻度	備考
1				
2				
3				
4				
5				

(3) 家族は、病気(障害)のことをどの程度、理解してくれていますか？

No.	属性 (例、父、母など)	障害(病気)に関する理解の程度	備考
1		<ul style="list-style-type: none"> ・理解がある ・あまり理解していない ・どちらともいえない 	
2		<ul style="list-style-type: none"> ・理解がある ・あまり理解していない ・どちらともいえない 	
2		<ul style="list-style-type: none"> ・理解がある ・あまり理解していない ・どちらともいえない 	
3		<ul style="list-style-type: none"> ・理解がある ・あまり理解していない ・どちらともいえない 	
4		<ul style="list-style-type: none"> ・理解がある ・あまり理解していない ・どちらともいえない 	
5		<ul style="list-style-type: none"> ・理解がある ・あまり理解していない ・どちらともいえない 	
6		<ul style="list-style-type: none"> ・理解がある ・あまり理解していない ・どちらともいえない 	

<MSFAS シート D>

Work Experience Sheet

これまで携わった仕事について考える

職場の環境(仕事の内容や労働条件、職場の雰囲気など)により、
あなたが感じるストレスや疲労は、ずいぶん違ったものになるでしょう。

自分にとって、働きやすい職場を考えるために、これまで携わった
仕事について、整理してみましょう。

名前 _____

作成日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

1 これまで携わった仕事について整理してみましょう。

(1) これまで従事した職業・職務について、新しいものから記入してください。職歴が少ない場合、アルバイトも含めましょう。

事業所名	職務内容	雇用形態	勤務時間	休日 (曜日)	給料	仕事の難易度	職場の人間関係	満足度	離職した理由
1		・正社員 ・派遣 ・その他 ()	・パート ・臨時	・バイト	時 分～ 時 分		・難しかった ・簡単だった ・どちらでもない	・大変だった ・良かった ・どちらでもない	・つまらなかった ・楽しかった (やりがいがあった) ・どちらでもない
		在職期間	年 月 ～ 年 月 (期間)						
2		・正社員 ・派遣 ・その他 ()	・パート ・臨時	・バイト	時 分～ 時 分		・難しかった ・簡単だった ・どちらでもない	・大変だった ・良かった ・どちらでもない	・つまらなかった ・楽しかった (やりがいがあった) ・どちらでもない
		在職期間	年 月 ～ 年 月 (期間)						
3		・正社員 ・派遣 ・その他 ()	・パート ・臨時	・バイト	時 分～ 時 分		・難しかった ・簡単だった ・どちらでもない	・大変だった ・良かった ・どちらでもない	・つまらなかった ・楽しかった (やりがいがあった) ・どちらでもない
		在職期間	年 月 ～ 年 月 (期間)						
4		・正社員 ・派遣 ・その他 ()	・パート ・臨時	・バイト	時 分～ 時 分		・難しかった ・簡単だった ・どちらでもない	・大変だった ・良かった ・どちらでもない	・つまらなかった ・楽しかった (やりがいがあった) ・どちらでもない
		在職期間	年 月 ～ 年 月 (期間)						

(2) これから、どのような仕事につきたいか考えてみましょう。

① 仕事の内容、職種は？
② 希望する勤務時間は？(あてはまるものに○をつけてください)
・ 1～3時間以下 ・ 3～6時間以内 ・ 6～8時間以内 ・ 何時間でも良い ・ 分からない ・ その他 ()

<MSFAS シートE>

Medical History Sheet

障害(病気)に関する情報を整理する

ストレスや疲労の中には、障害や病気が原因で生じるものがあります。その場合、障害(病気)に関する適切な知識をもつことで、ストレスや疲労を軽減する手がかりを探ることが容易になります

障害や病気に関して、自分は、どの程度把握しているか、どのよう
に理解しているのかを整理してみましょう。

名前 _____

作成日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

1 病気(障害)に対する、自分の考えを整理しましょう。

(1) 医療機関等の関係機関から、病気や障害についてどのような説明を受けていますか。

関係機関の名称	診断名	説明を受けた内容(実施された検査等を含む)

(2) 受傷する前/発病する前と比べて、自分自身について変化したと感ずることがありますか？
変化した点について、対処している方法があれば、教えてください

変化した点	対処している方法
・	
・	
・	
・	
・	

(3) 日常生活で、障害を感じる点があれば、教えてください。対処している方法があれば、教えてください。

日常生活での障害の現れ方	対処方法

2 治療・リハビリの経過を整理しましょう。

(1) 病気が発症した時の状況、受傷した時の状況を整理しましょう

① 受傷した時期、または、病気が発症した時期
② 受傷した場所と状況、または、病気が発症した場所と状況
③ 受傷した原因、または、病気が発症した原因として考えられること

(2) 病気が再発、または悪化した時の状況を整理しましょう

① 再発・悪化した時期	② 再発(悪化)時の場所、状況	③ (想定される)再発・悪化の原因	備考

④ 病気の悪化に気づくサインはありますか？

サインの有無	自覚しているサイン	周囲から指摘されるサイン
<ul style="list-style-type: none"> ・ ある ・ ない ・ 分からない 		

(3) 治療・リハビリの経過について整理しましょう

① 入院歴

医療機関名	入院期間	入院のきっかけ	主な治療・リハビリ
	年 月 ~ 年 月 (在院期間 約)		
	年 月 ~ 年 月 (在院期間 約)		
	年 月 ~ 年 月 (在院期間 約)		

② 通院歴

医療機関名(病院、施設名)	通院期間	利用目的	主な治療・リハビリ
	年 月 ~ 年 月		
	年 月 ~ 年 月		
	年 月 ~ 年 月		
	年 月 ~ 年 月		

③リハビリの経過（リハビリテーションセンター、デイケア、作業所など）

機関名（病院、施設名）	利用期間	リハビリの内容と経過
	年 月 ～ 年 月	
	年 月 ～ 年 月	
	年 月 ～ 年 月	
	年 月 ～ 年 月	

3 服薬状況を整理しましょう。

①現在服薬中の薬について、どの程度、知っていますか

薬の名称	量/1回	服薬時間/タイミング	効果	副作用
	mg/錠	朝・昼・夜・就寝前 食前・食間・食後・ その他（ ）		
	mg/錠	朝・昼・夜・就寝前 食前・食間・食後・ その他（ ）		
	mg/錠	朝・昼・夜・就寝前 食前・食間・食後・ その他（ ）		
	mg/錠	朝・昼・夜・就寝前 食前・食間・食後・ その他（ ）		
	mg/錠	朝・昼・夜・就寝前 食前・食間・食後・ その他（ ）		
	mg/錠	朝・昼・夜・就寝前 食前・食間・食後・ その他（ ）		
	mg/錠	朝・昼・夜・就寝前 食前・食間・食後・ その他（ ）		

②薬の管理について、あてはまるものに一つ○をつけてください

- イ 自分で管理をし、薬を飲み忘れることはない
 ロ 自分で管理をしているが、たまに飲み忘れる
 ハ 自分で管理をしているが、時々、飲み忘れる
 ニ 薬を飲み忘れるため、家族が、薬を管理している
 ホ その他（ ）

③薬の副作用を感じますか？

- イ 感じる(症状:)
 ロ 感じない
 ハ 分からない

4 治療経過の整理について希望を教えてください

①過去に、主治医から処方されている薬の増減は、ありましたか？

- イ あった
 ロ ない
 ハ 分からない

②治療経過・服薬の調整などについて、主治医と相談をしていますか？

- イ 頻繁に相談をする(内容:)
 ロ たまに相談をする(内容:)
 ハ 相談したことはない

③治療経過を把握するために、情報を整理したいと思いますか？

- イ できれば、情報を整理したい
 ロ 自分で経過を把握しているので、整理する必要はない
 ハ 特に関心がない

<MSFAS シート F>

Stress and Fatigue Sheet

ストレス・疲労に関する情報を整理する

ストレスや疲労と上手につきあうために大切なことは、ストレスを感じたり、疲れたときの、心や身体のサインに気づき、自分がどのような場面でストレスを感じたり、疲れやすいのかを知ることです。

このシートでは、ストレスや疲労が生じる状況について整理し、自分のストレスや疲労のサインを探すことを目的とします。

名前 _____

作成日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____

1 ストレスや疲労に関する周辺情報(本人用)

(1) ストレスを感じる状況について、整理してみましょう。

No.	①不安になったり、緊張したり、イライラするのは、どんな状況ですか？	②その時に、自分が取る対処行動は？	③対処行動をとった結果は、どうなりますか？ (ストレスや疲労は少なくなりますか？)
例	上司や同僚から、高圧的な口調で指示をされるとき	我慢する。	上司や同僚は、自分の気持ちに気づいてくれないので、ストレスがたまる。
1			
2			
3			
4			
5			

(2) どんな作業や活動をしている時に、疲れが生じやすいですか？
(作業環境、仕事の内容、作業時間など具体的に記入してください)

.
.
.

(3) 疲れを感じた時に、あなたが最もよくとる行動を、次の中から一つ選んで○をつけてください

・ 自分で判断し、休憩をとる(必要に応じ、上司に相談する)
・ 休憩を取ってよいか、上司に聞く
・ 上司から休憩を取るよう声をかけられたら、休憩する
・ 休憩を取るように言われても、休憩を取らない(休憩をとりたくない)
・ できる限り我慢する
・ その他()

(4) 自分がストレスや疲れを感じていることに、気づくサインがありますか？
次の中から、あなたに当てはまるサインに、いくつでも○をつけてください。

・ 眠くなる	・ あくびが出る	・ 頭が痛くなる	・ 頭が重くなる	・ 頭がボーっとする	・ 目が充血する
・ 目が疲れる	・ 目が痛くなる	・ ものがぼやける	・ 手足が震える	・ 手や腕がだるい	・ 足腰がだるい
・ 全身がだるい	・ 肩がこる	・ 周囲が気になる	・ よそみが増える	・ ため息が出る	・ 姿勢が崩れる
・ 汗が出る	・ 背伸びをする	・ ミスが増える	・ 能率が下がる	・ イライラする	・ 独り言が増える
・ 表情が硬くなる		・ 口調や話し方が変わる		・ 貧乏ゆすりをする	・ 偏見が気になる
・ その他()			・ ない	・ 分からない	

(5) 意欲的に(または、あまり疲れを感じずに)作業ができるのは、どんな場面ですか？

1
2
3