

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

現在の余暇の過ごし方は？(自由記述)

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。

	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"> <li>・ ほぼ毎日</li> <li>・ 1週間に</li> <li>・ 月に</li> <li>・ 年に</li> </ul> 回数 回数 回数	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 仕事関係</li> <li>・ 恋愛や結婚</li> <li>・ 日常の雑務、過ごし方</li> <li>・ その他 ( )</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 金銭関係</li> <li>・ 友人関係</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体調や健康</li> <li>・ 親族や家族関係</li> </ul>
2		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ほぼ毎日</li> <li>・ 1週間に</li> <li>・ 月に</li> <li>・ 年に</li> </ul> 回数 回数 回数	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 仕事関係</li> <li>・ 恋愛や結婚</li> <li>・ 日常の雑務、過ごし方</li> <li>・ その他 ( )</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 金銭関係</li> <li>・ 友人関係</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体調や健康</li> <li>・ 親族や家族関係</li> </ul>
3		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ほぼ毎日</li> <li>・ 1週間に</li> <li>・ 月に</li> <li>・ 年に</li> </ul> 回数 回数 回数	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 仕事関係</li> <li>・ 恋愛や結婚</li> <li>・ 日常の雑務、過ごし方</li> <li>・ その他 ( )</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 金銭関係</li> <li>・ 友人関係</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体調や健康</li> <li>・ 親族や家族関係</li> </ul>
4		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ほぼ毎日</li> <li>・ 1週間に</li> <li>・ 月に</li> <li>・ 年に</li> </ul> 回数 回数 回数	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 仕事関係</li> <li>・ 恋愛や結婚</li> <li>・ 日常の雑務、過ごし方</li> <li>・ その他 ( )</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 金銭関係</li> <li>・ 友人関係</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体調や健康</li> <li>・ 親族や家族関係</li> </ul>
5		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ほぼ毎日</li> <li>・ 1週間に</li> <li>・ 月に</li> <li>・ 年に</li> </ul> 回数 回数 回数	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 仕事関係</li> <li>・ 恋愛や結婚</li> <li>・ 日常の雑務、過ごし方</li> <li>・ その他 ( )</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 金銭関係</li> <li>・ 友人関係</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体調や健康</li> <li>・ 親族や家族関係</li> </ul>

(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。

	資源の名称 (例、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？

	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"> <li>・ 理解がある</li> <li>・ あまり理解していない</li> <li>・ どちらともいえない</li> </ul>	
2		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 理解がある</li> <li>・ あまり理解していない</li> <li>・ どちらともいえない</li> </ul>	
2		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 理解がある</li> <li>・ あまり理解していない</li> <li>・ どちらともいえない</li> </ul>	
3		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 理解がある</li> <li>・ あまり理解していない</li> <li>・ どちらともいえない</li> </ul>	
4		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 理解がある</li> <li>・ あまり理解していない</li> <li>・ どちらともいえない</li> </ul>	
5		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 理解がある</li> <li>・ あまり理解していない</li> <li>・ どちらともいえない</li> </ul>	
6		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 理解がある</li> <li>・ あまり理解していない</li> <li>・ どちらともいえない</li> </ul>	

< 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				
		在職期間	年 月 ~ 年 月 (期間)			・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	
2		・正社員 ・派遣 ・その他( )	・パート ・臨時	・バイト	時 分 ~ 時 分				
		在職期間	年 月 ~ 年 月 (期間)			・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	
3		・正社員 ・派遣 ・その他( )	・パート ・臨時	・バイト	時 分 ~ 時 分				
		在職期間	年 月 ~ 年 月 (期間)			・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	
4		・正社員 ・派遣 ・その他( )	・パート ・臨時	・バイト	時 分 ~ 時 分				
		在職期間	年 月 ~ 年 月 (期間)			・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	

(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。

仕事の内容、職種は？

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。

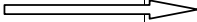
### (1) 病気が発症した時の状況、受傷した時の状況を整理しましょう

受傷した時期、または、病気が発症した時期
受傷した場所と状況、または、病気が発症した場所と状況
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

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

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"> <li>・ ある</li> <li>・ ない</li> <li>・ 分からない</li> </ul>		

### (3) 治療・リハビリの経過について整理しましょう

#### 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 )		

#### 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		

## 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。

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( )		

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( )

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

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

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

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。

	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？	その時に、自分が取る対処行動は？	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	・ 頭がぼーっとする	・ 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