

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

| | |
|----------|-----------|
| 氏 名 | |
| 生年月日（年齢） | 年 月 日（ 歳） |
| 記入日 | 年 月 日 |

『MSFASを活用するにあたって ～利用者の方へ～』

1 目的

MSFASは、ストレスや疲労との上手な付き合い方を考えるために作られたシートです。これらのシートを活用することにより次のことができるように考えて作られました。

- どんな時に、ストレスを感じたり、疲れやすいのかわかる。
- 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。

さらに、就職・復職あるいは職業生活の継続を考えるために、情報を収集・整理し支援に役立てるために活用します。

2 シートの構成

次のようなカテゴリ別に各シートが構成されています。

- P.2 自分の生活習慣や健康状態をチェックする
- P.3 ストレスや疲労を解消するリラックス方法を整理する
- P.4 あなたが受けているサポートについて整理する
- P.5～9 学校生活やこれまで携わった仕事、これからの働き方を整理する
- P.10 障害認識や医療情報を整理する
- P.11 ストレスや疲労を感じる状況について整理する
- P.12 得意・不得意を整理する

3 シート活用時の留意点

- このシートは、身近な人や支援者とよく相談した上で活用してください。
- ストレスや疲労の感じ方は個人個人で異なりますから、自分の言葉で記入してください。
- ご自身の傾向を整理して今後役に立てるためのシートなので、現時点のことを率直に書いていただいて構いません。
- シートの記入に時間制限はありませんので、急がずゆっくり書いていただいて構いません。また、必ずしもすべてのシートに記入しなければいけないわけではありません。
- 答えにくい項目については、無理に答えず、保留状態にすることもできます。

| | | | | |
|-----|---|---|---|----|
| 記入日 | 年 | 月 | 日 | 氏名 |
|-----|---|---|---|----|

生活習慣や健康状態を整理しましょう。

自分の生活習慣を振り返って記入しましょう。選択肢があるものにはあてはまるところに○をつけてください。

- (1)1日の生活リズムについて
- 起床 時 分頃 / 就寝 時 分頃 (平均睡眠時間 時間位)
 - 朝食 時頃 / 昼食 時頃 / 夕食 時頃

- (2)日中活動について
- 外出することが (よくある ・ 時々ある ・ ほとんどない)
 - ある場合はどこに行きますか？週何日くらい行きますか？
 - 学校(週 日) ・ 支援センターなど(週 日) ・ 医療機関・デイケア(週 日)
 - その他: (週 日)、 (週 日)
 - 出かけないときは、何をしていることが多いですか？

- (3)スケジュール管理について
- スケジュール管理を (いつも自分でしている ・ 時々している ・ 特にしていない)
 - 管理している場合は何を使っていますか？

- (4)決まって行くことについて
- 自分で決めて行っていることが (毎日必ずある ・ 毎日ではないがある ・ 特に無い)
 - ある場合はどんなことですか？

- (5)睡眠について
- 寝つきが悪いことが (よくある ・ 時々ある ・ ほとんどない)
 - 途中で目が覚めることが (よくある ・ 時々ある ・ ほとんどない)
 - 朝早く目が覚めてしまうことが (よくある ・ 時々ある ・ ほとんどない)
 - よく眠れないことがあるのはどんなときですか？

- (6)食事について
- 食欲が (いつもある ・ 時々ないことがある ・ いつもあまりない)
 - 食欲がない場合はどんなときですか？
 - 食事のバランスは (だいたいよい ・ あまりよくない)
 - 食事をとらないことが (よくある ・ 時々ある ・ ほとんどない)
 - 食事をとらない場合は、どんなときですか？
 - 嫌いなもの、食べられないものが (たくさんある ・ 少しある ・ ほとんどない)
 - 絶対食べられないものは？

- (7)タバコやお酒について
- タバコを (吸う:1日 本位 ・ 吸わない ・ 吸っていたがやめた)
 - お酒を (飲む:週 日位 ・ 飲まない ・ 飲んでいたがやめた)
 - お酒を飲む場合はどんなときですか？どのくらいの量を飲みますか？

- (8)腰痛、肩こり、鼻炎、アトピー、アレルギー反応などについて
- 症状が (ある ・ ない)
 - ある場合、どんな症状ですか？

| | | | | |
|-----|---|---|---|----|
| 記入日 | 年 | 月 | 日 | 氏名 |
|-----|---|---|---|----|

1 リラックスしている状況について整理してみましょう。

(1) 自分の趣味、好きなこと、得意なことに、いくつでも○をつけて下さい。

| | | | |
|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・音楽(聴く・演奏する) ・カラオケ ・映画 ・芝居(観る・演じる) ・美術館 ・散歩 ・旅行 ・温泉 ・キャンプ ・買い物 | <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ(具体的に ・料理 ・電車 ・自動車 ・バイク ・自転車 ・読書 ・マンガ ・イラスト ・その他(| <ul style="list-style-type: none"> ・手芸 ・写真 ・模型 ・フィギュア ・無線 ・ゲーム ・テレビ ・パソコン | <ul style="list-style-type: none"> ・マッサージ ・アロマテラピー ・ガーデニング ・動物の世話 ・おしゃべり ・ファッション ・ボランティア ・外国語 ・インターネット ・特になし |
|---|---|---|--|

(2) 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？ (あてはまるものはいくつでも○をつけて下さい)

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・趣味の活動や好きなことをしているとき <ul style="list-style-type: none"> どんなことですか？(1)と重複しても構いません。 ・おしゃべりしているとき <ul style="list-style-type: none"> 誰と話すときですか？ ・特になし | <ul style="list-style-type: none"> ・食事をしているとき ・コーヒー、お茶等を飲んでいるとき ・何もせずゆっくりしているとき ・その他 <ul style="list-style-type: none"> ・分からない |
|--|--|

(3) あなたがリラックスする環境・場所はどんなところですか？ (あてはまるものはいくつでも○をつけて下さい)

| | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・一人での環境 ・気が合う友達と一緒にいる環境 ・知っている人がいない環境 ・同じ障害や病気をもつ人と一緒にいる環境 (当事者グループの集まりなど) ・その他 | <ul style="list-style-type: none"> ・静かな場所 ・賑やかな場所 ・暗い場所 ・明るい場所 ・自宅、自分の部屋 ・図書館 ・分からない | <ul style="list-style-type: none"> ・狭い場所 ・広い場所 ・学校 ・公園 ・デパート ・大型商業施設・量販店等 ・特になし |
|---|---|--|

2 余暇(休日)について

(1) 余暇(休日)はどのように過ごしていますか？
下の表に、矢印(←→)と過ごし方を書き込んでみましょう。

| | | | | | | |
|-----|----|---------|--------------|---------|----------|---------|
| 0時 | 6時 | 12時 | 18時 | 24時 | | |
| (例) | | | | | | |
| 睡眠 | | ↔ 食事 | ↔ スポーツクラブ | ↔ 食事 | ↔ テレビ | ← 睡眠 |

(自由記述)

(2) 余暇の過ごし方であてはまるものはいくつでも○をつけて下さい。

- ・家族や友人と相談しながら計画を立てて、一緒に行動する。
- ・自分で計画を立ててから家族や友人を誘い、一緒に行動する。
- ・自分で計画を立て、自分だけで行動する。
- ・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。

| | | | | |
|-----|---|---|---|----|
| 記入日 | 年 | 月 | 日 | 氏名 |
|-----|---|---|---|----|

自分の周りの支援者や支援機関について考えましょう。

1 日ごろ、困って相談をすることについて記入して下さい。また、相談相手も記入して下さい。

| No. | 相談相手 (母親、友人、 主治医、同僚など) | 相談内容 (あてはまるものに、いくつでも ○をつけて下さい) | 相談の頻度 (あてはまるもの1つに○をつけ、 回数を記入して下さい) | 相談方法 (あてはまるものに、いくつでも○ をつけて下さい) |
|-----|------------------------------|--|---|---|
| 1 | | ・ 仕事関係 ・ 体調や健康 ・ 友人関係 ・ 日常の雑務、過ごし方 ・ その他 () | ・ ほぼ毎日 ・ 1週間に 回位 ・ 月に 回位 ・ 年に 回位 | ・ 電話 ・ メール ・ 手紙 ・ 相手を訪問する (一人・家族等と一緒に) ・ その他 () |
| 2 | | ・ 仕事関係 ・ 体調や健康 ・ 友人関係 ・ 日常の雑務、過ごし方 ・ その他 () | ・ ほぼ毎日 ・ 1週間に 回位 ・ 月に 回位 ・ 年に 回位 | ・ 電話 ・ メール ・ 手紙 ・ 相手を訪問する (一人・家族等と一緒に) ・ その他 () |
| 3 | | ・ 仕事関係 ・ 体調や健康 ・ 友人関係 ・ 日常の雑務、過ごし方 ・ その他 () | ・ ほぼ毎日 ・ 1週間に 回位 ・ 月に 回位 ・ 年に 回位 | ・ 電話 ・ メール ・ 手紙 ・ 相手を訪問する (一人・家族等と一緒に) ・ その他 () |

2 これまで利用した、または、現在利用している相談機関や活動を記入して下さい。

| No. | 資源の名称 (病院、発達障害者支援センター、 当事者会など) | 利用の目的 (進路の相談、 仲間づくりなど) | 利用頻度 (特に決めていない、 月に1回、など) | 頼りにしているか それほど ← → とても ではない している |
|-----|--------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|
| 1 | | | | 0 50 100 ----- ----- ----- |
| 2 | | | | ----- ----- ----- |
| 3 | | | | ----- ----- ----- |

3 あなたと、家族(父、母、祖父母、兄弟姉妹、親戚など)や、周りの人(先生、友人、支援機関職員など)の関係を整理しましょう。

| No. | 自分との関係 (父、先生など) | その人のことをあなたはどうかとらえていますか？あてはまるものがあれば、いくつでも○をつけましょう。 |
|-----|--------------------|--|
| 1 | | ・ 障害や病気のことを (理解してくれる・理解してくれない) ・ 相談に(のってくれる・のってくれない) ・ 一緒にいると (気が休まる・緊張する) ・ その人のことがよく分からない ・ あなたに(優しい・怖い) ・ あなたは(好き・嫌い) ・ あまり関わりが無い ・ その他 () |
| 2 | | ・ 障害や病気のことを (理解してくれる・理解してくれない) ・ 相談に(のってくれる・のってくれない) ・ 一緒にいると (気が休まる・緊張する) ・ その人のことがよく分からない ・ あなたに(優しい・怖い) ・ あなたは(好き・嫌い) ・ あまり関わりが無い ・ その他 () |
| 3 | | ・ 障害や病気のことを (理解してくれる・理解してくれない) ・ 相談に(のってくれる・のってくれない) ・ 一緒にいると (気が休まる・緊張する) ・ その人のことがよく分からない ・ あなたに(優しい・怖い) ・ あなたは(好き・嫌い) ・ あまり関わりが無い ・ その他 () |
| 4 | | ・ 障害や病気のことを (理解してくれる・理解してくれない) ・ 相談に(のってくれる・のってくれない) ・ 一緒にいると (気が休まる・緊張する) ・ その人のことがよく分からない ・ あなたに(優しい・怖い) ・ あなたは(好き・嫌い) ・ あまり関わりが無い ・ その他 () |
| 5 | | ・ 障害や病気のことを (理解してくれる・理解してくれない) ・ 相談に(のってくれる・のってくれない) ・ 一緒にいると (気が休まる・緊張する) ・ その人のことがよく分からない ・ あなたに(優しい・怖い) ・ あなたは(好き・嫌い) ・ あまり関わりが無い ・ その他 () |

これまでの学校生活について整理しましょう。

| | | | | |
|-----|---|---|---|----|
| 記入日 | 年 | 月 | 日 | 氏名 |
|-----|---|---|---|----|

中学校

| | | | |
|---|-------------------|-------------------|----------|
| 所属(名称) | | 在籍期間 | ～ |
| 学校生活を送る上で、何かサポートを受けましたか？ | | | |
| ・特別支援学級(障害児学級や情緒の学級など) ・通級(ことばと聞こえの教室など) ・スクールカウンセラー ・その他() | | | |
| 学校生活の感想 | | | |
| 学習面 | (得意だったこと、好きだったこと) | (苦手だったこと、嫌いだったこと) | |
| 人間関係 | (友人との関係) | (先生との関係) | |
| その他 | | | |
| 学校生活の中で、困ったことがあったときに相談しましたか？ | | | |
| ・相談した (相談相手 : 親 ・ 先生 ・ その他()) 相談内容 : | | | ・相談しなかった |

中学校卒業以降

| | | | |
|--|--|-----------------------------------|----------|
| 所属(名称) | 高校 (全日制・定時制・通信制) (普通科・職業科) 特別支援学校高等部 | 在籍期間 | ～ |
| 進学するにあたり、学校または他の機関などで支援を受けることについて相談しましたか？ | | | |
| ・相談した (相談相手 : 親 ・ 先生 ・ その他()) 相談内容 : | | | ・相談しなかった |
| 進学先を決めたとき、誰の意見が一番強かったですか？ | | | |
| ・自分 ・親 ・先生 ・その他() | | | |
| 学校生活の感想 | | | |
| 学習面 | (得意だったこと、好きだったこと) | (苦手だったこと、嫌いだったこと) | |
| 人間関係 | (友人との関係) | (先生との関係) | |
| その他 | | | |
| 学校生活の中で、困ったことがあったときに相談しましたか？ | | | |
| ・相談した (相談相手 : 親 ・ 先生 ・ その他()) 相談内容 : | | | ・相談しなかった |
| 卒業について | | | |
| ・問題なく卒業できた ・支援により卒業できた(支援の内容:) ・卒業できなかった(理由:) | | | |
| 卒業後の進路希望について | | 就職のための活動について | |
| ・進学希望 ・就職希望 ・その他() | | 職場見学(有 ・ 無) 職場実習(有 ・ 無) その他() | |
| 進路希望はかありませんでしたか？ | | | |
| ・かかった ・かかわなかった →その理由:() | | | |

高校卒業以降(1)

| | | | |
|---|--------------------|-------------------------------|----------|
| 所属(名称) | 専門学校(専攻: 大学(学部: | 在籍期間 | ~ |
| 進学するにあたり、学校または他の機関などで支援を受けることについて相談しましたか？ | | | |
| ・相談した (相談相手 : 親・先生・その他()) 相談内容 : | | | ・相談しなかった |
| 進学先を決めたとき、誰の意見が一番強かったですか？ | | | |
| ・自分・親・先生・その他() | | | |
| 学校生活の感想 | | | |
| 学習面 | (得意だったこと、好きだったこと) | (苦手だったこと、嫌いだったこと) | |
| 人間関係 | (友人との関係) | (先生との関係) | |
| その他 | | | |
| 学校生活の中で、困ったことがあったときに相談しましたか？ | | | |
| ・相談した (相談相手 : 親・先生・その他()) 相談内容 : | | | ・相談しなかった |
| 卒業について | | | |
| ・問題なく卒業できた・支援により卒業できた(支援の内容:) ・卒業できなかった(理由:) | | | |
| 卒業後の進路希望について | | 就職のための活動について | |
| ・進学希望・就職希望・その他() | | 職場見学(有・無) 職場実習(有・無) その他() | |
| 進路希望はかありませんでしたか？ | | | |
| ・かかった・かかわなかった →その理由:() | | | |

高校卒業以降(2)

| | | | |
|---|--------------------|-------------------------------|----------|
| 所属(名称) | 専門学校(専攻: 大学(学部: | 在籍期間 | ~ |
| 進学するにあたり、学校または他の機関などで支援を受けることについて相談しましたか？ | | | |
| ・相談した (相談相手 : 親・先生・その他()) 相談内容 : | | | ・相談しなかった |
| 進学先を決めたとき、誰の意見が一番強かったですか？ | | | |
| ・自分・親・先生・その他() | | | |
| 学校生活の感想 | | | |
| 学習面 | (得意だったこと、好きだったこと) | (苦手だったこと、嫌いだったこと) | |
| 人間関係 | (友人との関係) | (先生との関係) | |
| その他 | | | |
| 学校生活の中で、困ったことがあったときに相談しましたか？ | | | |
| ・相談した (相談相手 : 親・先生・その他()) 相談内容 : | | | ・相談しなかった |
| 卒業について | | | |
| ・問題なく卒業できた・支援により卒業できた(支援の内容:) ・卒業できなかった(理由:) | | | |
| 卒業後の進路希望について | | 就職のための活動について | |
| ・進学希望・就職希望・その他() | | 職場見学(有・無) 職場実習(有・無) その他() | |
| 進路希望はかありませんでしたか？ | | | |
| ・かかった・かかわなかった →その理由:() | | | |

| | | |
|-----|-------|----|
| 記入日 | 年 月 日 | 氏名 |
|-----|-------|----|

これまで経験した仕事について、新しいものから記入して下さい。職歴が少ない場合、職場実習やアルバイトも含めましょう。

| 事業所名 | 職務の特徴 当てはまるものに○ | 対応困難 ↔ 対応できた 0 50 100 | 在職期間 | 年月日 (年 月 年 月 年 月) | あなたと職場の人の関係 | 0 悪い 100 良い |
|------|--------------------|---|------------|---|-------------------|----------------|
| 1 | 職務内容 | <input type="checkbox"/> 対人対応が多い <input type="checkbox"/> パソコン操作が多い <input type="checkbox"/> 単純反復作業が多い <input type="checkbox"/> 複数作業の同時進行 | 雇用形態 | ・正社員 ・契約社員 ・パート ・バイト ・派遣 ・臨時 ・その他 () | 満足度 やりがい | 0 低い 100 高い |
| | 職場環境 | 物理的な環境 ・屋内 ・屋外 ・事務所 ・工場 ・店舗 ・賑やか ・静か ・人の出入りが多い ・人の出入りが少ない ・休憩室がある ・休憩室がない ・暑い ・寒い ・まぶしい ・高所 ・高温 ・その他 () 人的な環境 ・男性が多い ・女性が多い ・年上が多い ・年下が多い ・同年代が多い ・色々な人に話しかけて話しかけてくれる ・一人にしておいてくれる ・相談や質問できる相手がいる ・その他 () | 休日 (曜日) | | 離職した 場合の 理由 | |
| 2 | 職務内容 | <input type="checkbox"/> 対人対応が多い <input type="checkbox"/> パソコン操作が多い <input type="checkbox"/> 単純反復作業が多い <input type="checkbox"/> 複数作業の同時進行 | 雇用形態 | ・正社員 ・契約社員 ・パート ・バイト ・派遣 ・臨時 ・その他 () | 満足度 やりがい | 0 低い 100 高い |
| | 職場環境 | 物理的な環境 ・屋内 ・屋外 ・事務所 ・工場 ・店舗 ・賑やか ・静か ・人の出入りが多い ・人の出入りが少ない ・休憩室がある ・休憩室がない ・暑い ・寒い ・まぶしい ・高所 ・高温 ・その他 () 人的な環境 ・男性が多い ・女性が多い ・年上が多い ・年下が多い ・同年代が多い ・色々な人に話しかけて話しかけてくれる ・一人にしておいてくれる ・相談や質問できる相手がいる ・その他 () | 休日 (曜日) | | 離職した 場合の 理由 | |

| | | 記入日 | 年 | 月 | 日 | 氏名 |
|---|--|-----|---|---|---|----|
| <p>これから、どのような仕事に就きたいか考えてみましょう。</p> <p>(1) 興味がある仕事にいくつでも○をつけて下さい。</p> | | | | | | |
| ①職種 | <p>・専門技術 (設計・CAD、印刷・DTP、SE・プログラマ、介護・福祉、通訳・翻訳、その他 ())</p> <p>・事務 (一般、総務、会計・経理、営業・販売、データ入力、その他 ())</p> <p>・販売 ()</p> <p>・保安 (警察官、警備員、その他 ())</p> <p>・生産労務 (部品製造、機械組立、食品製造、印刷製本、運搬労務、倉庫作業、清掃、その他 ())</p> <p>・サービス (調理、接客、ビル管理人、その他 ())</p> <p>・運輸 (運転士、車掌、その他 ())</p> <p>・農林漁業 ()</p> <p>・その他 ()</p> | | | | | |
| ②仕事の領域 | <p>・機械や物を作ったり組み立てたりする仕事</p> <p>・研究や調査などの仕事</p> <p>・芸術的な仕事</p> <p>・人に接する仕事</p> <p>・企画や経営などの仕事</p> <p>・決まった方式や規則に従って行う仕事</p> | | | | | |
| ③具体的な仕事の内容 | <p>立って行う</p> <p>・座って行う</p> <p>・体を動かす</p> <p>・体をあまり動かさない</p> <p>・手先を使う</p> <p>・体全体を使う</p> <p>・精密な作業</p> <p>・粗大な作業</p> <p>・変化が多い</p> <p>・変化が少ない</p> <p>1つの作業を続ける</p> <p>・いくつかの作業を並行して行う</p> <p>・一人でを行う</p> <p>・周囲と協力しながら行う</p> <p>・自分の判断や裁量で行う</p> <p>・決められた手順通りに行う</p> <p>・人を相手にする</p> <p>・物を相手にする</p> <p>・自分のペースで行う</p> <p>・機械などのペースに合わせて行う</p> <p>・人に指示したり教えたりする</p> <p>・指示されたことを行う</p> | | | | | |
| <p>(2) 職場環境について希望はありますか? 強く希望するものに○、できれば避けたいものには×をつけてみましょう。どちらでもないものはそのままにしておきましょう。</p> | | | | | | |
| 物理的な環境 | <p>・屋内</p> <p>・屋外</p> <p>・事務所</p> <p>・工場</p> <p>・店舗</p> <p>・賑やか</p> <p>・静か</p> <p>・人の出入りが多い</p> <p>・人の出入りが少ない</p> <p>・休憩室がある</p> <p>・休憩室がない</p> <p>・暑い</p> <p>・寒い</p> <p>・まぶしい</p> <p>・高所</p> <p>・高温</p> <p>・その他 ()</p> | | | | | |
| 人的な環境 | <p>・男性が多い</p> <p>・女性が多い</p> <p>・年上が多い</p> <p>・年下が多い</p> <p>・同年代が多い</p> <p>・色々な気に掛けて話しかけてくれる</p> <p>・一人にしておいてくれる</p> <p>・相談や質問できる相手がいる</p> <p>・その他 ()</p> | | | | | |
| <p>(3) 希望する条件を整理しましょう。(あてはまるものに○をつけてください)</p> | | | | | | |
| 雇用形態 | <p>・正社員</p> <p>・契約社員</p> <p>・パート</p> <p>・バイト</p> <p>・派遣</p> <p>・臨時</p> <p>・分らない</p> <p>・その他 ()</p> | | | | | |
| 勤務時間 (一日あたり) | <p>・1～3時間</p> <p>・3～6時間</p> <p>・6～8時間</p> <p>・8時間以上</p> <p>・分らない</p> <p>・その他 ()</p> <p>・勤務日による勤務時間の変動 (有・無)</p> <p>・勤務日による勤務時間帯の変動 (有・無)</p> <p>・残業 (有・無)</p> | | | | | |
| 勤務日数 (一週間あたり) | <p>・1～2日</p> <p>・3～4日</p> <p>・5～6日</p> <p>・分らない</p> <p>・その他 ()</p> | | | | | |
| 休日 | <p>・休みたい曜日等 (月・火・水・木・金・土・日・祝祭日)</p> <p>・シフト制 (有・無)</p> <p>・分らない</p> <p>・その他の希望 ()</p> | | | | | |
| <p>(4) 仕事で活かしたい特技や資格はありますか?</p> | | | | | | |
| ・語学 () | <p>・簿記 ()</p> <p>・珠算 ()</p> <p>・書道 ()</p> <p>・珠算 ()</p> | | | | | |
| ・その他 () | <p>・簿記 ()</p> <p>・簿記 ()</p> <p>・簿記 ()</p> <p>・簿記 ()</p> | | | | | |

| | | |
|------------------|---|-----------------|
| (5) | 仕事をすると、得意な(楽しい)ことと苦手な(辛い)ことを挙げてみましょう。 | |
| ①得意なことや楽しいと感じること | | ②苦手なことや辛いと感じること |
| (6) | 仕事をすると、周囲の人たちに分かってほしいことや、配慮してほしいことはありますか？ | |
| (7) | 仕事をすると、重視することの順番をつけてみましょう。()内に1～10の数字を記入してください。また、具体的な内容についても書いてみましょう。 | |
| () | 職場環境 → () | |
| () | 所在地 → () | |
| () | 人的環境 → () | |
| () | 給与 → () | |
| () | 休日 → () | |
| () | 社会保険 → () | |
| () | 通勤時間 → () | |
| () | 雇用形態 → () | |
| () | 企業規模 → () | |
| () | それ以外 → () | |
| (8) | これだけは必ずないと困るといことがあれば書きましょう。 | |

| | | | | |
|-----|---|---|---|----|
| 記入日 | 年 | 月 | 日 | 氏名 |
|-----|---|---|---|----|

1 障害に対する、自分の考えを整理しましょう。

(1) 医療機関等で、病気や障害について診断や説明を受けたことがあれば記入して下さい。また、その診断や説明に対して、自分がよく理解しているなら「○」、半分くらいは理解しているなら「△」、あまり分からない場合は「×」を「理解」の欄に記入して下さい。

| 医療機関等の名称 | 実施された検査や説明を受けた内容 | 理解 (○・△・×) |
|----------|------------------|---------------|
| | | |
| | | |

(2) 診断や説明について、感じたことがあれば記入して下さい。

| |
|--|
| |
|--|

(3) 診断や説明を受けてから、家族と話したことがありますか。あてはまるものに○を付け、「ある」の場合は、具体的に書いて下さい。

| |
|---|
| ある (・診断のこと ・日常生活のこと ・学校のこと ・仕事のこと ・将来のこと ・その他()) ・ ない |
| 具体的に: |

2 医療情報を整理しましょう。

(1) 現在通院中の医療機関があれば書いて下さい。

| 病院名 | 科 | 主治医 | 通院頻度 | 主に行く人 |
|-----|---|-----|------|------------|
| | | | | 自分・保護者・その他 |
| | | | | 自分・保護者・その他 |

(2) 現在服薬中の薬があれば書いて下さい。

| 薬の名称 | 量/1回 | 服薬時間/タイミング | 効能 | 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() | | |

(3) 薬の管理について、あてはまるものに1つ○をつけて下さい。

- イ 自己管理で、薬を飲み忘れることはない
 ロ 自己管理だが、たまに (月に1~2回程度) 飲み忘れる
 ハ 自己管理だが、時々 (週に1~2回程度) 飲み忘れる
 ニ 家族が、薬を管理している
 ホ その他()

MEMO~服薬忘れを防ぐための対応策~

(4) 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

(5) 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 (増えた・減った)
 ロ ない
 ハ 分からない

(6) 相談したいことを主治医に話していますか

- イ 話している
 ロ 話すときと話さないときがある
 ハ 話さない、話せない

(7) 主治医と話すこと、話したいと思うことはどんなことですか

()

| | | | | |
|-----|---|---|---|----|
| 記入日 | 年 | 月 | 日 | 氏名 |
|-----|---|---|---|----|

ストレスや疲労に関する情報を整理しましょう。

- (1) 職場で感じるストレスはどんなことですか？ 次の中から、自分にあてはまるものにいくつでも○をつけて下さい。
働いた経験がない場合は、学校での経験を思い出して記入して下さい。

| |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・同時に複数の指示を受ける ・予定が変更される ・同じ作業を長時間続ける ・色々な作業を同時並行で行う ・単純な作業を繰り返す ・難しい作業を行う ・締め切りを意識して計画的に作業する ・一人で黙々と作業する ・周囲と協力して作業する ・指示や話しかける声が大きい ・同じ姿勢を続ける ・休憩時間 ・人間関係 ・暑い ・寒い ・うるさい ・まぶしい ・忙しい ・初めての人と作業する ・初めての場所で作業する ・その他() ・特にない |
|--|

- (2) 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、当てはまるサインに、いくつでも○をつけて下さい。

| |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・目が疲れる ・目が充血する ・物がぼやけて見える ・全身がだるい ・肩がこる ・ため息が出る ・よそ見が増える ・周囲が気になる ・姿勢が崩れる ・汗が出る ・背伸びをする ・首を回す ・ミスが増える ・能率が下がる ・表情が硬くなる ・歯を食いしばる ・独り言が増える ・イライラする ・口調や話し方が変わる ・貧乏ゆすりをする ・机をたたく ・足を踏み鳴らす ・その他() ・自分では分からない |
|--|

- (3) 具体的な場面と結び付けて自分のストレスレベルを知りましょう。ストレスを感じたときの対処法も考えてみましょう。家族や支援者等の周囲の人の見方や考えを聞いても良いでしょう。

| ストレスや疲労を感じた状況・背景 | 自覚したサイン (気持ちの変化、動作や表情、言語表出) | 周りが気づいたサイン | ストレスレベル 低い ← 50 → 高い | 対処法 |
|-----------------------|--------------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------------|
| 作業計画を急に変更するよう指示されたとき。 | イライラしながら作業した。あとは自分では分からない。 | 周りが気づいたサイン 時折ため息 | | 深呼吸をした。それでもイライラはおさまらなかった。 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

