

# 行動計画シート

氏名 \_\_\_\_\_

項目	改善ポイント	実践したい対処方法
高次脳機能障害	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 特性が分からない</li><li><input type="checkbox"/> 特性に応じた補完手段が不明</li><li><input type="checkbox"/> 感情のコントロール</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 障害特性の理解を深める</li><li><input type="checkbox"/> 補完手段を取り入れる</li><li><input type="checkbox"/> 感情コントロールを意識する</li></ul>
疲労	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 疲れやすい</li><li><input type="checkbox"/> 休憩を取らない</li><li><input type="checkbox"/> 食生活</li><li><input type="checkbox"/> やり過ぎてしまう</li><li><input type="checkbox"/> 疲労のサインに気付けない</li><li><input type="checkbox"/> 対処方法が見つからない</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 仕事中は休憩をとる</li><li><input type="checkbox"/> 規則正しい生活を送る</li><li><input type="checkbox"/> リラクゼーション法の実践</li><li><input type="checkbox"/> 適度な運動</li><li><input type="checkbox"/> バランスの取れた食生活</li><li><input type="checkbox"/> 仕事の仕方を工夫する(補完手段の活用)</li><li><input type="checkbox"/> 周囲の配慮を得る(合理的配慮)</li></ul>
睡眠	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 1日の睡眠時間</li><li><input type="checkbox"/> 睡眠の質</li><li><input type="checkbox"/> 起きる時間がバラバラ</li><li><input type="checkbox"/> 寝る時間がバラバラ</li><li><input type="checkbox"/> 長時間昼寝をとってしまう</li><li><input type="checkbox"/> 睡眠の妨げとなる習慣がある</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 朝日を浴びる</li><li><input type="checkbox"/> 毎日決まった時間に起きる</li><li><input type="checkbox"/> 朝食を食べる</li><li><input type="checkbox"/> 適度な運動</li><li><input type="checkbox"/> 日中昼寝を取らない</li><li><input type="checkbox"/> 夕食の時間の見直し</li><li><input type="checkbox"/> めるめのお風呂で体を温める</li><li><input type="checkbox"/> リラックスタイムを作る</li><li><input type="checkbox"/> 睡眠前のアルコール、カフェイン、タバコをやめる</li><li><input type="checkbox"/> 睡眠前のスマートフォン、テレビをやめる</li></ul>

# 行動計画シート

氏名 \_\_\_\_\_

項目	改善ポイント	実践したい対処方法
捉え方	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 否定的に捉えがち</li><li><input type="checkbox"/> マイナスな言葉かけが多い</li><li><input type="checkbox"/> 短所ばかり思い浮かべる</li><li><input type="checkbox"/> 捉え方に特徴がある</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 「感情の3段階」で整理する</li><li><input type="checkbox"/> プラスのセルフトークを考える</li><li><input type="checkbox"/> リフレーミングする</li><li><input type="checkbox"/> 身近な人に相談する</li><li><input type="checkbox"/> 支援者に相談する</li></ul>
刺激(状況)	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 感情的になりやすい刺激(状況)がある</li><li><input type="checkbox"/> 特定の人が出たこと、やったことに反応する</li><li><input type="checkbox"/> 人間関係の構築</li><li><input type="checkbox"/> 特定の場所や環境が苦手</li><li><input type="checkbox"/> 仕事が合わない</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 自力で克服する</li><li><input type="checkbox"/> 人や環境に働きかける</li><li><input type="checkbox"/> 回避する</li><li><input type="checkbox"/> 身近な人に相談する</li><li><input type="checkbox"/> 支援者に相談する</li></ul>