

目次

第1章 「日常生活基礎力形成支援」の開発	1
1 開発の背景・目的	1
2 「日常生活基礎力形成支援」とは	6
第2章 日常生活基礎力形成支援の内容	11
1 講座の概要と実施方法	11
2 行動ノートの概要と記入方法	60
3 習慣化のフォローアップの概要と実施方法	61
第3章 マニュアルの活用例	81
第4章 実施上の留意事項	85
第5章 支援効果と今後の課題	91
引用文献・参考文献・参考資料	94
付録 様式集	97
1 シート① 生活習慣自己チェック表	
2 シート② 振り返ってみよう、生活習慣	
3 シート③ 新しい生活習慣を身につけよう（様式・記入例）	
4 シート④ 行動ノート（様式・記入例）	
5 シート⑤ 行動リストアップ表（様式・記入例）	
6 シート⑥ 生活リズム・生活習慣記録表（様式・記入例）	
付属CD-ROM、DVDの内容一覧	109

