

資 料

『MSFAS を活用するにあたって ～利用者の方へ～ 』

MSFAS 第 2 版(アイボリー色)

MSFAS 第 3 版

(Ⅰ) ～知的障害を伴わない発達障害者を主たる対象者と想定した改訂版～(さくら色)

(Ⅱ) ～軽度知的障害を伴う発達障害者、軽度知的障害者を
主たる対象者と想定した改訂版～(わかくさ色)

(Ⅲ) ～精神障害者(特に統合失調症)を主たる対象者と想定した改訂版～(れもん色)

(Ⅳ) ～うつ病休職者を主たる対象者と想定した改訂版～(うすみず色)

○本書からコピーしてご活用ください。

○当機構研究部門ホームページからダウンロードしてご活用いただくことも可能です。

『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つきあ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。

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ー別に各シートが構成されています。

フェイスシート

A 生活習慣・健康状態

B リラックス方法

C サポート

D 経歴(学校や職場での状況)

E 医療情報

F ストレス・疲労

G 医療情報（支援者用）

H ストレス・疲労（支援者用）

I 服薬／治療・リハビリの経過

J 支援手続き

K 対処方法の検討シート

L 支援計画

その他

3 シート活用時の留意点

- ・このシートは、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に役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。
- ・答えにくい項目については、無理に答えず、保留にすることもできます。

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

氏 名	
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。

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。

氏名 _____

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)
□ 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)
□ 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
□ 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
□ 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
□ 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
□ 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
□ 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) □ 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、アレルギーなどがありますか イ ある(症状:)
□ ない
 (特記事項)
- (11)身長と体重、血圧、握力 イ 身長 cm
□ 体重 kg
ハ 血圧 mmhg
ニ 握力 右 kg 左 kg

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。

氏名 _____

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（ | ） |
| ・ 特にない | ・ 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。

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。

氏名 _____

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		・ほぼ毎日 ・1週間に ・月に ・年に 回位 回位 回位	・仕事関係 ・恋愛や結婚 ・日常の雑務、過ごし方 ・その他 () ・金銭関係 ・友人関係 ・体調や健康 ・親族や家族関係
2		・ほぼ毎日 ・1週間に ・月に ・年に 回位 回位 回位	・仕事関係 ・恋愛や結婚 ・日常の雑務、過ごし方 ・その他 () ・金銭関係 ・友人関係 ・体調や健康 ・親族や家族関係
3		・ほぼ毎日 ・1週間に ・月に ・年に 回位 回位 回位	・仕事関係 ・恋愛や結婚 ・日常の雑務、過ごし方 ・その他 () ・金銭関係 ・友人関係 ・体調や健康 ・親族や家族関係
4		・ほぼ毎日 ・1週間に ・月に ・年に 回位 回位 回位	・仕事関係 ・恋愛や結婚 ・日常の雑務、過ごし方 ・その他 () ・金銭関係 ・友人関係 ・体調や健康 ・親族や家族関係
5		・ほぼ毎日 ・1週間に ・月に ・年に 回位 回位 回位	・仕事関係 ・恋愛や結婚 ・日常の雑務、過ごし方 ・その他 () ・金銭関係 ・友人関係 ・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		・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		・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		・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		・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		・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		・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		・理解がある ・あまり理解していない ・どちらともいえない	

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。

氏名 _____

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よう。

(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下さい。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 ()	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 ()	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 ()	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 ()	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、どのような仕事にしてい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○をつけて下さい)
・ 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 ()

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。

氏名 _____

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、教えて下さい。

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、教えて下さい。対処している方法があれば、教えて下さい。

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。

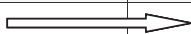
(1) 病気が発症した時の状況、受傷した時の状況を整理しましょう。

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
・ 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

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。

氏名 _____

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下さい)

.
.
.

(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○をつけて下さい。

・ 自分で判断し、休憩を取る(必要に応じ、上司に相談する)
・ 休憩を取ってよいのか、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
・ 休憩を取るようと言われても、休憩を取らない(休憩を取りたくない)
・ 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○をつけて下さい。

・ 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	

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

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

G 医療情報整理シート

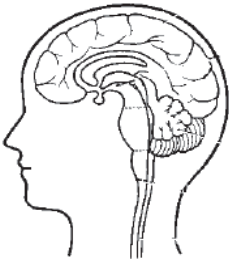
(1) 医療情報

氏 名: 作成日: 年 月 日

項 目	所 見
診断名	
障害部位	
脳の所見 (頭部CT、MR I、 脳波など)	
身体の所見	
その他、 主治医等の所見	

前

左側
頭葉



(2) 神経心理学的検査結果

検査名	下位項目	結果 (別添資料の有無など)	備考 (実施機関、実施日他)	検査名	下位項目	結果 (別添資料の有無など)	備考 (実施機関、実施日他)
☐ WAIS-R	I Q			☐ (浜松簡易方前式頭高次機能検査)	見当識		
	V I Q				即時想起		
	P I Q				5分後再生		
☐ ユース立方体組み合わせ	I Q				動物名想起		
☐ WMS-R	記憶指標				7シリーズ		
	言語性記憶				数唱		
	視覚性記憶				類似		
	一般的記憶				仮名拾い		
	注意/集中力				図形記憶		
	遅延再生				線の二等分		
☐ ベンツ 視覚記憶検査	即時記憶	正確数		☐ 三宅式聴覚 記憶検査	有関係対語		
		誤謬数			無関係対語		
	遅延記憶	正確数		☐ リバミード 行動記憶検査	標準70フィール点		
		誤謬数			スクリーニング点		
☐ K-WCST							

H ストレス・疲労に関する探索シート(支援者用)

(1) ストレスが観察された場面を整理して下さい。

観察した日(期間) : 年 月 日
氏 名 :

No.	①不安や、緊張、イライラなどが観察された場面	②本人が取る対処行動	③ 対処行動の結果
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) 疲労が観察された状況を整理して下さい。
(作業環境、仕事や活動の内容、作業時間、休憩の仕方など具体的に記入して下さい)

No.	①疲労が観察された状況	疲労のサイン	②本人が取る対処行動
例	物品請求書を2ブロック続けて実施したとき	左眼の充血、独り言が増える	自発的に、1ブロックごとに5～11分休憩(ストレッチ、ロビーで休憩)
1			
2			
3			
4			
5			

(3) (2) で記述したサインを含め、本人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。

・眠そうな表情	・あくび	・ため息	・手足の震え	・口調の変化
・発汗	・目の充血	・独り言	・よそ見	・姿勢の崩れや変化、身体の揺れ
・不安な表情	・疲れた表情	・表情が硬くなる	・イライラ	・背伸び ・貧乏ゆすり
・髪や服装の乱れ		・ミスの増加	・能率の低下	・その他 ()
・本人からの訴え ()	・わからない	・ない		

(4) ストレスや疲労が観察されず、意欲的に作業(活動)をしている場면을挙げて下さい。

1	
2	
3	

記入の手続き(例)

- ① 現在服薬している薬の名前を記入
- ② 薬が処方された日を記入
- ③ 処方されている薬の量を記入
- ④ 処方方が変更された日を記入
- ⑤ 変更後の薬の量を記入。薬の増減に応じ、以下の矢印で表す。

薬が増えた場合： →

薬が減った場合： ←

変わらない場合： →

I-1 服薬経過の整理シート(記入例)

項目													
ライフイベント(人生上の出来事) (例:就職、異動、結婚)		営業へ異動				休職							
治療・リハビリの内容 (例:手術、リハビリ、訓練)		通院開始											
薬の種類	j												
	i												
	h												
	g												
	f												
	e	フロモックス				100mg×3	↗	50mg×3					
	d	セルベック	50mg×3/日	→		→		→					
	c	ホグス	1g×3/日						1g×3				
	b	ゼオエース	15mg×3/日	→		→		→					
	a	① アスベリン	③ 10mg×6/日	↗	⑤ 20mg×6	→		→	↗ 10mg×6				
服薬期間(処方に変更があった日)		②	4月3日	④	4月16日	5月27日	6月29日						

記入の手続き(例)

① 現在服薬している薬の名前を記入

② 薬が処方された日を記入

③ 処方されている薬の量を記入

④ 処方が変更された日を記入

⑤ 変更後の薬の量を記入。薬の増減に応じ、以下の矢印で表す。

薬が増えた場合: → 薬が減った場合: ← 変わらない場合: —→

I-2 治療・リハビリの経過整理シート

項目	
職歴以外のライフイベント (例：転居、結婚など)	
職歴 (自由記述)	
治療・リハビリの内容	
施設・機関名	
利用期間	

* 治療・リハビリの内容(例、手術、ST、OT、PT、W-メモリーノートなど)

I-2 治療・リハビリの経過整理シート(記入例)

項目											
職歴以外のライフイベント (例: 転居、結婚など)											
職歴 (自由記述)		受傷により、営業所休職									
職業センター 職場復帰プログラム											↑
感情表出グループ訓練										↑	
M-メモリーノート											↑
運動療法										↑ 週2日→1日(10月～)	
ST										↑	
OT										↑ 週4日	
PT										↑ 週2日	
											↑
職業センター Sリハビリテーションセン ター										↑	
B医大リハ科										↑	
A病院 脳神経外科										↑ 緊急手術 低体温療法	
利用期間		2002.3.9	4/4～4/10	4月～10月	2003. 2～						

* 治療・リハビリの内容(例: 手術、ST、OT、PT、M-メモリーノートなど)

J 支援手続きの課題分析シート

氏 名
作成日： 年 月 日

目標1 ()

目標

支援手続き

現状

ストレス・疲労の状況事象

直接のきっかけ

本人の行動

結果(周囲の行動)

ストレス・疲労の軽減

現状

現状

現状

現状

現状

目標2 ()

目標

支援手続き

現状

ストレス・疲労の状況事象

直接のきっかけ

本人の行動

結果(周囲の行動)

ストレス・疲労の軽減

現状

現状

現状

現状

現状

K 対処方法の検討シート(相談用)

氏 名： 年 月 日
作成日：

1 さんの現在の状況は、次のように分析できます。

間接的な原因	直接のきっかけ	さんの行動	結果

2 対処方法を考えましょう。

〔それぞれの対処方法について、結果を予想してみましょう。
・予想される結果をもとに、どの方法を取るのがよいか考えましょう。
・選んだ方法に○をつけましょう。〕

間接的な状況	直接のきっかけ	さんの行動	予想される結果
望ましい状況 ☐ ①	☐ ①	☐ ①	☐ ①
☐ ②	☐ ②	☐ ②	☐ ②
☐ ③	☐ ③	☐ ③	☐ ③

L 支援計画

利用者氏名 _____ (No.)

No.	支援目標	支援内容	実行性 順位	有効性 順位	支援の 優先順位	実施主体	効果の評価方法		経過/結果
1							場面		
							ポイント		
2							場面		
							ポイント		
3							場面		
							ポイント		
4							場面		
							ポイント		
5							場面		
							ポイント		
備考	作成日：	作成者：	経過把握予定時期：			記入日： 記入者：			

M フェイスシート

作成日: 年 月 日

(1) 利用者の基本属性

ふりがな		②性別		③TEL (連絡先)	
①氏 名					
④住 所					
⑤最寄駅	駅名・バス停名		自宅から、最寄駅までの距離		
			()で()分位		
⑥通勤手段	・電車 ・バス ・自転車 ・バイク ・車 ・その他		特記事項		
⑦来所経路 (紹介者)	()				
⑧手帳の 所持	手帳の有無	手帳の種類 (級・程度)		備考	
	・ある ・申請中 ・ない	} → ・精神障害者保健福祉手帳 () ・身体障害者手帳 () ・療育手帳 () ・健康管理手帳 () ・ ()			
⑨年金等 社会保障 関係	受給の有無	種類 (級・程度)		受給額	備考
	・受給中 ・申請中 ・受けてない	} → ・障害基礎年金 () ・障害厚生年金 () ・雇用保険 () ・医療費の公費負担 () ・生活保護 () ・ ()			
⑩免許 資格の 有・無	免許、資格の名称		取得年	備考	
			年 月		
			年 月		
			年 月		
			年 月		

(2) センター利用の目的

本人	
家族	
関係機関	

(3) 生育歴

	名称	卒業等	在籍期間	備考
中学		・卒業 ・在籍	年 月	
		・中退 ・その他	年 月	
高校		・卒業 ・在籍	年 月	
		・中退 ・その他	年 月	
専門学校		・卒業 ・在籍	年 月	
		・中退 ・その他	年 月	
大学		・卒業 ・在籍	年 月	
		・中退 ・その他	年 月	
その他		・卒業 ・在籍	年 月	
		・中退 ・その他	年 月	

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(Ⅰ)活用手引き

1 MSFAS(Ⅰ)の目的

MSFASは、職業相談にあたり、①基本情報を収集し、②自己理解を促進し、③具体的な対処方法を検討するために、各場面で活用できるツールです。

MSFAS(Ⅰ)は、第2版を基本とし、発達障害者を主たる対象者と想定して改訂しました。対象者にとってより回答しやすい形、支援者にとってはより実態が把握しやすい形になるよう、項目や質問文に工夫を加えています。また、一部のシートについては、軽度知的障害を伴う場合などを想定して質問文を平易な言葉に置き換え、ふりがなを加えたMSFAS(Ⅱ)を作成しました。

なお、MSFAS(Ⅰ)(Ⅱ)に含まれないシートについては、第2版または第3版の各パターンから、対象者の状況に応じて選択して活用します。

2 構成

項目	ページ数 (表紙を除く)	備考	MSFAS(Ⅱ) 対応あり
A 自分の生活習慣・健康状態をチェックする	1		○
B ストレスや疲労を解消するリラックス方法を整理する	1		○
C あなたが受けているサポートについて整理する	1		○
学校生活について整理する	2		○
D これまで携わった仕事について整理する	1		○
これからの仕事や働き方について整理する	2		○
E 障害認識や医療情報を整理する	1		○
【補助シート】服薬管理表	1		○
F ストレスや疲労を感じる状況について整理する	1		○
【補助シート】ストレス対処法の例	1		○
G 医療情報整理シート	1		-
H ストレス状況の解決法	1		-
ストレス温度計	1		-
J 支援手続きの課題分析シート	2		-
K 対処方法の検討シート	2		-
M フェイスシート	1		-
得意・不得意を整理する	1		○
その他 【補助シート】「環境、場面、行動」欄の設問リスト	1		○
感覚特性	1		-

3 利用にあたっての留意事項

●記入に際して、目的を十分に説明すること。

例)「就職し、仕事を続けていくにあたっては、ストレスや疲労との上手な付き合い方を身に付けておくことが大切です。MSFASは、どんな時にストレスや疲れを感じるのか、またはストレスや疲れをためないための対処方法を支援者と一緒に考えるためのシートです。」

●それぞれの項目は独立しているため、ニーズに応じて項目を選定し、1シートずつ使用できる。
対象者の状況に合わせて、必要なシートを選択して実施する。

●利用者用シート、相談者用シートの区分はしていない。各シートについて、対象者の理解の度合いに応じて支援者が解説及び助言を加えることが必要と考えられる。さらに、相談場面で内容を十分説明しながら支援者と共に記入することが適当な場合もあると考えられる。状況に応じてMSFAS(Ⅱ)も活用するなど、柔軟な対応が望まれる。

●対象者の心理的な負担感に配慮して、記入方法(対象者が記入する、支援者が記入する、一緒に記入する)や実施方法(休憩を入れる、次回までに自宅で記入するなど)を検討の上で実施すること。

●記入の時間制限はないこと、気が進まないときは無理に記入せず保留にしても良いと伝える。

●情報をもれなく収集・整理するため、または複数回実施して個人内変化を記録するために、備考欄に活用した日付を記入するとよい。

●個人情報を含むため、取り扱いには十分注意すること。

自分の生活習慣や健康状態をチェックする

これからの就職や働き方を考えるために、自分自身を振り返ってみましょう。

まずは、日常の生活習慣や健康状態について整理しましょう。

氏名 _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

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)決まて行うことについて
- 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？
 -

ストレスや疲労を解消するリラックス方法を整理する

これからの就職や働き方を考えるために、自分自身を振り返ってみましょう。

ここでは、あなたがリラックスする（気持ちや身体がゆったり楽になる）ことについて整理しましょう。

氏名 _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

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。

- | | | | |
|--------------|------------|--------|----------|
| ・音楽(聴く・演奏する) | ・スポーツ(具体的に |) | ・マッサージ |
| ・カラオケ | ・料理 | ・手芸 | ・アロマテラピー |
| ・映画 | ・電車 | ・写真 | ・ガーデニング |
| ・芝居(観る・演じる) | ・自動車 | ・模型 | ・動物の世話 |
| ・美術館 | ・バイク | ・フィギュア | ・おしゃべり |
| ・散歩 | ・自転車 | ・無線 | ・ファッション |
| ・旅行 | ・読書 | ・ゲーム | ・ボランティア |
| ・温泉 | ・マンガ | ・テレビ | ・外国語 |
| ・キャンプ | ・イラスト | ・パソコン | ・インターネット |
| ・買い物 | ・その他(|) | ・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？(あてはまるものにいくつでも○をつけて下さい)

- | | |
|--|--|
| ・趣味の活動や好きなことをしているとき | ・食事をしているとき |
| <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> <div style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">{</div> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> <p>どんなことですか？(1)と重複しても構いません。</p> </div> </div> | <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> <div style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">}</div> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> <p>・コーヒー、お茶等を飲んでいるとき</p> <p>・何もせずゆっくりしているとき</p> </div> </div> |
| <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> <div style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">{</div> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> <p>・おしゃべりしているとき</p> <p>誰と話すときですか？</p> </div> </div> | <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> <div style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">}</div> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> <p>・その他</p> <div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 40px; margin-top: 5px;"></div> </div> </div> |
| ・特になし | ・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？(あてはまるものにいくつでも○をつけて下さい)

- | | | |
|---|-----------|--------------|
| ・一人での環境 | ・静かな場所 | ・狭い場所 |
| ・気が合う友達と一緒にいる環境 | ・賑やかな場所 | ・広い場所 |
| ・知っている人がいない環境 | ・暗い場所 | ・学校 |
| ・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) | ・明るい場所 | ・公園 |
| ・その他{ | ・自宅、自分の部屋 | ・デパート |
| | ・図書館 | ・大型商業施設・量販店等 |
| | ・分からない | ・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	←→	←→	←→	睡眠
	食事	スポーツクラブ	食事	テレビ

(自由記述)

(2) 余暇の過ごし方であてはまるものにいくつでも○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。

あなたが受けているサポートについて整理する

これからの就職や働き方を考えるために、自分自身を振り返ってみましょう。

ここでは、あなたの支援者や支援機関について整理しましょう。

氏名 _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

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 ・ 金銭関係 ・ 体調や健康 ・ 恋愛や結婚 ・ 友人関係 ・ 親族や家族関係 ・ 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 ・ 金銭関係 ・ 体調や健康 ・ 恋愛や結婚 ・ 友人関係 ・ 親族や家族関係 ・ 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 ・ 金銭関係 ・ 体調や健康 ・ 恋愛や結婚 ・ 友人関係 ・ 親族や家族関係 ・ 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 とも ではない している 0 50 100
1				
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 ()

学校生活について整理する

これからの就職や働き方を考えるために、自分自身を振り返ってみましょう。
ここでは、学校生活について整理しましょう。

氏名 _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

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()	
進路希望はかないましたか？			
・かなった ・かなわなかった →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()	
進路希望はかないましたか？			
・かなった・かなわなかった →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()	
進路希望はかないましたか？			
・かなった・かなわなかった →その理由:()			

これまで携わった仕事について整理する

これからの就職や働き方を考えるために、自分自身を振り返ってみましょう。
ここでは、あなたがこれまで経験した仕事について整理してみましょう。

氏名 _____

記入日 年 月 日 _____

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。

記入日		年		月		日		氏名								
1	事業所名	職務の特徴 当てはまるものに○	対応困難 0	対応できた 50	対応できた 100	在職期間	年	月	年	月	あなたと 職場の人 との関係	0	100	悪い	良い	
	職務内容	() 対人対応が多い	┃	┃	┃	雇用形態	・正社員 ・契約社員 ・パート ・バイト ・派遣 ・臨時 ・その他 ()					0	100	低い	高い	
	職場環境	物理的な環境	() パソコン操作が多い	┃	┃	┃	勤務時間	時 分～ 時 分 (残業 :)								
		人的な環境	() 単純反復作業が多い	┃	┃	┃	休日 (曜日)	給料					離職した 場合の 理由			
			() 複数作業の同時進行	┃	┃	┃										
2	事業所名	職務の特徴 当てはまるものに○	対応困難 0	対応できた 50	対応できた 100	在職期間	年	月	年	月	あなたと 職場の人 との関係	0	100	悪い	良い	
	職務内容	() 対人対応が多い	┃	┃	┃	雇用形態	・正社員 ・契約社員 ・パート ・バイト ・派遣 ・臨時 ・その他 ()					0	100	低い	高い	
	職場環境	物理的な環境	() パソコン操作が多い	┃	┃	┃	勤務時間	時 分～ 時 分 (残業 :)								
		人的な環境	() 単純反復作業が多い	┃	┃	┃	休日 (曜日)	給料					離職した 場合の 理由			
			() 複数作業の同時進行	┃	┃	┃										

これからの仕事や働き方について整理する

これからの就職や働き方を考えるために、自分自身の考えを整理しましょう。

ここでは、あなたがこれからどんな仕事をしたいか、色々な角度から考えてみましょう。

氏名 _____

記入日 年 月 日

記入日年 月 日氏名

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。

(1) 興味がある仕事にいくつでも○をつけて下さい。	
①職種	・ 専門技術（設計・CAD、印刷・DTP、SE・プログラマー、介護・福祉、通訳・翻訳、その他（ ）） ・ 事務（一般、総務、会計・経理、営業・販売、データ入力、その他（ ）） ・ サービス（調理、接客、ビル管理人、その他（ ）） ・ 販売（ ） ・ 保安（警察官、警備員、その他（ ）） ・ 農林漁業（ ） ・ 運輸（運転士、車掌、その他（ ）） ・ 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（ ）） ・ その他（ ）
②仕事の領域	・ 機械や物を作ったり組み立てたりする仕事 ・ 研究や調査などの仕事 ・ 芸術的な仕事 ・ 人に接する仕事 ・ 企画や経営などの仕事 ・ 決まった方式や規則に従って行う仕事
③具体的な仕事の内容	立って行う・座って行う ・ 体を動かす ・ 体をあまり動かさない ・ 手先を使う ・ 体全体を使う ・ 精密な作業 ・ 粗大な作業 ・ 変化が多い ・ 変化が少ない 1つの作業を続ける ・ いくつかの作業を並行して行う ・ 一人で行う ・ 周囲と協力しながら行う ・ 自分の判断や裁量で行う ・ 決められた手順通りに行う ・ 人を相手にする ・ 物を相手にする ・ 自分のペースで行う ・ 機械などのペースに合わせて行う ・ 人に指示したり教えたりする ・ 指示されたことを行う
(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×をつけてみてください。どちらでもないものはそのままにしておきましょう。	
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 ・ 色々な気に掛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（ ）
(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）	
雇用形態	・ 正社員 ・ 契約社員 ・ パート ・ バイト ・ 派遣 ・ 臨時 ・ 分らない ・ その他（ ）
勤務時間（一日あたり）	・ 1～3時間 ・ 3～6時間 ・ 6～8時間 ・ 8時間以上 ・ 分らない ・ その他（ ） ・ 勤務日による勤務時間の変動（有・無） ・ 勤務日による勤務時間帯の変動（有・無） ・ 残業（有・無）
勤務日数（一週間あたり）	・ 1～2日 ・ 3～4日 ・ 5～6日 ・ 分らない ・ その他（ ）
休日	・ 休みたい曜日等（月・火・水・木・金・土・日・祝祭日） ・ シフト制（有・無） ・ 分らない ・ その他の希望（ ）
(4) 仕事で活かしたい特技や資格はありますか？	
・ 語学（ ）	・ パソコン（ ）
・ その他（ ）	・ 簿記（ ） ・ 書道 ・ 珠算 ・ その他（ ）

(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	→ ()
() その他	→ ()
(8) これだけは必ずないと困るということがあれば書きましょう。	

障害認識や医療情報を整理する

これからの就職や働き方を考えるために、自分自身を振り返ってみましょう。

ここでは、障害に対する自分の考えや医療情報を整理しましょう。

氏名 _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

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) 薬の副作用を感ずますか イ 感じる(症状:)

- 口 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)

- 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

- 口 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

()

服薬管理表【 月分】

〈飲んだらしるしをつけましょう〉

	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
朝							
昼							
夜							
寝る前							
	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
朝							
昼							
夜							
寝る前							
	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
朝							
昼							
夜							
寝る前							
	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
朝							
昼							
夜							
寝る前							
	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
朝							
昼							
夜							
寝る前							

薬を決まったとおりに飲むのは、大事なことです。忘れないように飲みましょう。

決まった飲み方

いつ	何を	量（数）
朝（食前・食後）		
昼（食前・食後）		
夜（食前・食後）		
寝る前		
その他		

ストレスや疲労を感じる状況について整理する

これからの就職や働き方を考えるために、自分自身を振り返りましょう。
ここでは、あなたがストレスや疲れを感じるときのことを考えてみましょう。

氏名 _____

記入日 年 月 日

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。

・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 ・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。

・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 ・目が痛くなる ・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。ストレスを減らすために、自分自身でできることを考えてみましょう。

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。	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。
				
				
				

【補助シート】

ストレス対処法の例

深呼吸する 数を数える 音楽を聴く 鼻歌を歌う 本を読む マンガを読む 絵を描く ゲームをする

静かな場所で休む 飲み物を飲む 手や顔を洗う ストレッチをする ツボ押しをする 軽い運動をする

自転車に乗る シャワーをあびる 入浴する 好きなことをイメージする 好きな言葉を考える その他…

(1) 医療情報

利用者氏名				作成日： 年 月 日	
年月日 (時期)	医療機関等の名称	診断名	実施した検査とその結果	医師からの説明内容	本人・家族の理解

(2) 神経心理学的検査結果

検査名	結果 (別添資料の有無など)	備考 (実施機関、実施日、所見等)	検査名	結果 (別添資料の有無など)	備考 (実施機関、実施日、所見等)
□WAIS-III □WISC-III	FIQ		□投影描画テスト ()		
	VIQ		□ロールシャッハ		
	PIQ		□SCT (文章完成法)		
	VC		□フロスティング視知覚		
	PO		□ITPA		
	WM		□東大式エゴグラム		
	PS		□PFスタディ		
□新版K式 発達検査	全領域		□K-ABC		
	姿勢・運動領域		□		
	認知・適応領域		□		
	言語・社会領域		□		

(1) ストレスを感じる状況とその解決法について整理してみましょう。

記入日				年		月		日		氏名		
No.	①どんな状況で起こりましたか？			②目標 (どうしたいか)	③そのための解決策は？	④結果の予測		⑤順位 付け	⑥採用した解決策の実行	⑦実行の前に	⑧振り返り	
1	いつ	どこで	関係する人	どうしても帰らないとい けない用事が無い時は残 業でできるようにしたい。 イライラしないのでミスセ ず仕事でできるようにした い。	選択肢 1 とにかく我慢してがんばる	×	現実性	3	(いつ) 見たいテレビがあるとき (どこで) 家で (どのように) 急な残業に備えて録画予約しておく	① 静かな場所で再考する (<u>他の人の意見を聞く</u>) ③ 何がおきそうかを 書き留める ④ ロールプレイを行う (相手役と練習する) ⑤ その他 ()	うまくいった・うまくいかなかった ➡ ① 続けて実行したい ② 他の解決策を考えたい ③ その他 ()	
	何が起きましたか？	どこで	職場		選択肢 2 見たいテレビがあるときは録画予約し ておく	○	○	1				
	なぜ起こりましたか？	どこで	誰に (誰と)		選択肢 3 家に電話して録画してもらおう	○	△	2				
	何が起きましたか？	どこで	誰に (誰と)		選択肢 1							
2	いつ	どこで	関係する人	どうしても帰らないとい けない用事が無い時は残 業でできるようにしたい。 イライラしないのでミスセ ず仕事でできるようにした い。	選択肢 1				(いつ) (どこで) (どのように)	① 静かな場所で再考する ② 他の人の意見を聞く ③ 何がおきそうかを 書き留める ④ ロールプレイを行う (相手役と練習する) ⑤ その他 ()	うまくいった・うまくいかなかった ➡ ① 続けて実行したい ② 他の解決策を考えたい ③ その他 ()	
	何が起きましたか？	どこで	職場		選択肢 2							
	なぜ起こりましたか？	どこで	誰に (誰と)		選択肢 3							
	何が起きましたか？	どこで	誰に (誰と)		選択肢 1							

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

(2) ストレス温度計を作ってみましょう。作成にあたっては、次のことに注意しましょう。

- ① ストレス温度計は、ストレス対処についての総まとめです。ストレス状況について機能分析・課題分析等を行うなどして整理した上で作成しましょう。
- ② 「ストレスレベルに応じた対処法」は、「Bリラックス」や「Hストレス・疲労」の(1)を参考にして、自分に合っている方法を選びましょう。

100

高

50

中

0

低

ストレスレベル

↑

ストレスのサイン

↓

ストレスレベルに応じた対処法

ストレス対処法の例

深呼吸する
数を数える
音楽を聴く
鼻歌を歌う
本を読む
マンガを読む
絵を描く
ゲームをする
静かな場所で休む
飲み物を飲む
手や顔を洗う
ストレッチをする
ツボ押しをする
軽い運動をする
自転車に乗る
シャワーをあびる
入浴する
好きなことをイメージする
好きな言葉を考える
その他...

支援者の方へ： ストレス温度計が作成できたら、使い方を練習して下さい。

第1段階 支援者が本人のストレスの兆候を見つけたら、「ストレスレベル」がどの段階にあるかを本人に確認し、そのレベルに応じた対処法を1つ選んで実際に行えるよう促します。

第2段階 このシートを、作業中などに本人の目に付くところに置いておき、支援者が本人のストレスの兆候を見つけたら、シートを使うよう合図(声掛けやポイントイングなど)を送り、使えたら評価します。

第3段階 徐々に合図を減らし、自然に自分でできるようにしていきます。

現状を機能分析し、支援手続きの課題分析を行います。

テーマ (

(2) 目標
(望ましい行動・状況)

間接的な原因・状況

直接的なきっかけ・原因

行動・気分

結果

ストレス・疲労の蓄積

記入日 年 月 日 氏名

(3) 支援手続き
(環境調整、
行動変容、
支援の過程)

d

c

b

a

(1) 現状

『支援手続きの課題分析』の書き方について

- (1) 現状の機能分析を行います
- ①自分のとった「行動」や感じた「気分」を書く
- ②その結果どうなったのか「結果」を書く
- ③行動の前、気分を感じる前に何があったか「直接のきっかけや原因」を書く
- ④直接のきっかけや原因の背景にある「状況・間接的な原因」を書く(思いつかない場合もあります。その場合は、無記入のままで構いません)
- (2) 目標を設定しましょう。望ましい行動や状況を書きます
- (3) 現状から、目標に設定した環境と行動の関係に移行させるための、環境の調整及び改善、行動変容の過程や支援の過程をa→b→c→d段階的に整理しましょう

(支援者用記入例)

現状を機能分析し、支援手続きの課題分析を行います。

テーマ (残業時にミスが多くなる問題を解決したい
間接的な原因・状況

(2) 目標
(望ましい行動
・状況)

見たいテレビがあるときは、自分で録画
予約しておくようにする

直接的なきっかけ・原因

上司から残業ができるか確認の上で、指
示を出してもらう

行動・気分

落ち着いてミスなく作業できるようにす
る

結果

上司から評価してもらえる



ストレス・疲労の軽減

d

残業をしてミスなく作業できた場合に、
「頑張ってくれたね」など一言労いの言葉
を掛けてもらえるよう、上司に伝える

c
操作マニュアルを見ながら自分で録画予
約できるようにする

b
録画予約を一人でできるように、母親と操
作マニュアルを作る

a
母親の援助により、見たいテレビは常に
録画予約しておく

(3) 支援手続き
(環境調整、
行動変容、
支援の過程)

録画予約されているので安心できる。上
司から事前に一言都合を確認されること
で納得でき、落ち着いて残業に取り組み
えるようになる

(1) 現状

帰宅後すぐ見たいテレビがあった

④間接的な原因・状況

上司から、都合も聞かれずに急に残業を
指示された

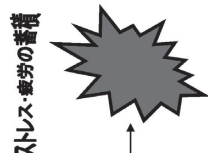
③直接のきっかけ・原因

テレビを見たいのに、無理やり残業を指
示されたといらいらいしながら作業を行
い、ミスが発生した

①行動や気分

上司から叱責を受けた

②結果



ストレス・疲労の蓄積

『支援手続きの課題分析』の書き方について

- (1) 現状の機能分析を行います
①自分のとった「行動」や感じた「気分」を書く
②その結果どうなったのか「結果」を書く
③行動の前、気分を感じる前に何が合ったか「直接のきっかけや原因」を書く
④直接のきっかけや原因の背景にある「状況・間接的な原因」を書く(思いつかない場合もあります。その場合は、無記入のままで構いません)
- (2) 目標を設定しましょう。望ましい行動や状況を書きます
- (3) 現状から、目標に設定した環境と行動の関係に移行させるための、環境の調整及び改善、行動変容の過程や支援の過程をa→b→c→dと段階的に整理しましょう

現状を機能分析し、対処方法を考えましょう。

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

1 現在の状況を分析しましょう。

間接的な原因・状況④	直接のきっかけ・原因③
------------	-------------

行動や気分①

結果②

2 対処方法を考えてみましょう。

対処方法⑤	予想される結果⑥	⑦
I	I	
II	II	
III	III	

『対処方法の検討シート』の書き方について

「1 現在の状況」の書き方

①自分のとった「行動」や感じた「気分」を書く

②その結果どうなったのか「結果」を書く

③行動の前、気分を感じる前に何かあったか「直接のきっかけや原因」を書く

④直接のきっかけや原因の背景にある「状況・間接的な原因」を書く

★思いつかない場合もあります。その場合は、無記入のままで構いません

「2 対処方法」の書き方

⑤同じようなきっかけが起きたときに、どんな対応をするか「対処方法」に書く

★対処方法は1つとは限りません。思いつく方法をいくつか書いてみましょう

⑥それぞれ対処方法について結果を予想してみましょう

⑦予想される結果をもとに、どの方法をとるのが良いか考えましょう

選んだ方法に「O」をつけましょう

(支援者用記入例)

現状を機能分析し、対処方法を考えましょう。

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

1 現在の状況を分析しましょう。

間接的な原因・状況④	直接のきっかけ・原因③
帰宅後見たいテレビがあった	残業を指示された

行動や気分①	結果②
イライラしながら作業を行いミスが出た	注意を受ける

2 対処方法を考えてみましょう。

対処方法⑤	予想される結果⑥	⑦
I 冷たい水を飲んで気持ちを切り替える	I しばらくは落ち着くが、だんだんミスが出そう	
II 家に電話して録画してもらい、安心して作業すればミスなく作業できる	II 家に誰もいなかったら録画してもらえない	○
III 初めから見たいテレビは録画予約しておけば安心	III 安心して残業できそう	◎

『対処方法の検討シート』の書き方について

「1 現在の状況」の書き方

- ①自分のとった「行動」や感じた「気分」を書く
- ②その結果どうなったのか「結果」を書く
- ③行動の前、気分を感じる前に何があったか「直接のきっかけや原因」を書く
- ④直接のきっかけや原因の背景にある「状況・間接的な原因」を書く
 - ★思いつかない場合もあります。その場合は、無記入のままで構いません

「2 対処方法」の書き方

- ⑤同じようなきっかけ起きたときに、どんな対応をするか「対処方法」に書く
- ★対処方法は1つとは限りません。思いつく方法をいくつか書いてみましょう
- ⑥それ、それぞれの対処方法について結果を予想してみましょう
- ⑦予想される結果をもとに、どの方法をどのくらい良いか考えましょう

選んだ方法に「○」をつけましょう

(1) 基本情報

作成日: 年 月 日

ふりがな			性別	生年月日 (年齢)	昭和・平成 年 月 日 (歳)
氏 名					
住 所	〒			⑤TEL (連絡先)	
最寄駅	駅名・バス停名			自宅から最寄駅までの距離	
				()で()分位	
通勤手段	・電車 ・バス ・自転車 ・バイク ・車 ・その他			特記事項	
来所経路 (紹介者)	()				
手帳の 所持	手帳の有無	手帳の種類 (級・度)		備考	
	・ある } ・申請中 } ・ない } ⇒	・精神障害者保健福祉手帳 () ・身体障害者手帳 () ・療育手帳 ()			
年金等 社会保障 関係	受給の有無	種類 (級・度)		受給額	備考
	・受給中 } ・申請中 } ・受けてない } ⇒	・障害基礎年金 () ・障害厚生年金 () ・雇用保険 ・医療費の公費負担 ・生活保護			
免許 資格の 有無	免許、資格の名称		取得年	備考	
			年 月		
			年 月		

(2) 健康状態

身長	cm	眼鏡の 使用	要(近視/遠視/乱視)・否 (備考:)	アレルギー	
体重	kg				

(3) 利用の目的

本人	
家族	
関係機関	

(4) 生育歴

	名称	卒業等	在籍期間	備考(特別支援学級等の利用状況等)
中学		・卒業 ・在籍 ・中退 ・その他	年 ヶ月間	
高校		・卒業 ・在籍 ・中退 ・その他	年 ヶ月間	
専門学校		・卒業 ・在籍 ・中退 ・その他	年 ヶ月間	
大学		・卒業 ・在籍 ・中退 ・その他	年 ヶ月間	
その他		・卒業 ・在籍 ・中退 ・その他	年 ヶ月間	

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

得意・不得意を整理しましょう。

今までの経験を思い出して、得意な(自信がある)こと、不得意な(自信がない)ことを整理してみましょう。不得意なことについては対処方法を考えてみましょう。これまでどのように対処してきましたか？またはこれからどんなふうに工夫していきますか？その対処の効果について、大体うまく対処してきた場合や工夫することですぐに対処できそうな場合は「○」、何とか対処してきた場合や工夫することで何とかできそうな場合は「△」、あまりうまく対処できなかった場合やうまくやる自信がない場合は「×」を記入しましょう。

[illegible]

* 「環境、場面、行動」の欄は、ご本人の状況に合わせて設問を増減して使用できます。

【支援者用補助シート】

「環境、場面、行動」欄の設問リスト

- * 元のシートには設問が記載されているが、以下のリストから、対象者の実態に合わせた設問を選択してもよい。
- * 本人が不得意なものが多いと抵抗感が生じる場合がある。得意・不得意の両側面を引き出すよう、提示に際しては留意すること。

作業・スキルに関するもの

一人でコツコツと物事をやり遂げる	正確に暗算する
他人と協力しながら物事をやり遂げる	数字、文字や図形などを目で見て覚える
締め切りや納期を意識して作業する	物や資料などの置き場所を覚える
細かい作業を丁寧に行う	
重いものを運ぶなど体を使って作業する	
パソコンで数字や文字をゆっくりでも正確に入力する	
パソコンで数字や文字を素早く入力する	
番号や記号をみて、物を正確に分類する	

コミュニケーション・対人関係に関するもの

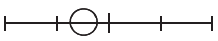
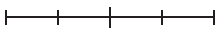
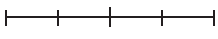
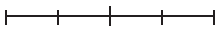
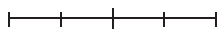
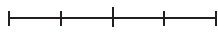
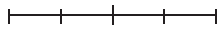
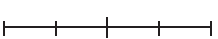
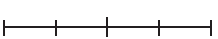
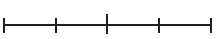
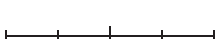
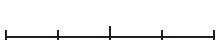
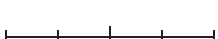
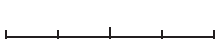
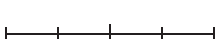
言葉の裏に隠されたメッセージを読む	人が話したことを正確に記憶する
場の空気を読む	聞いたことをメモにとる
職場や学校の休憩時間に当たり障りのない会話をする	視線を合わせる
相手を傷つけないようにうまく断る	
表情から相手の気持ちを読む	
分からないことを質問する	
困ったときに相談する	

セルフコントロールを必要とする可能性があるもの

長期的な計画を立てて行動する
複数の事柄に並行して対応する
予定の急な変更に対処する
数時間にわたる会議や集会などに出席する
ひとつの事に集中する
イライラした時、気分転換を図る

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

次の感覚で、嫌い・苦手・不快と感じるものがあれば記入してみましょう。回避法や対処法についても書き出してみましょう。

(1) 視覚 〈例：蛍光灯の光で目が痛い、など〉	嫌・苦手・不快の程度 0 50 100	回避法・対処法
〈例〉蛍光灯の光は目が痛くなる		できれば、自分の近くは白熱灯にしてほしい
		
		
		
(2) 聴覚 〈例：秒針の音・ひそひそ声が気になる、など〉	嫌・苦手・不快の程度 0 50 100	回避法・対処法
		
		
		
(3) 触覚 〈例：人と触れることが苦手、服のタグがチクチクする、など〉	嫌・苦手・不快の程度 0 50 100	回避法・対処法
		
		
		
(4) 嗅覚 〈例：タバコの臭いが嫌い、など〉	嫌・苦手・不快の程度 0 50 100	回避法・対処法
		
		
		
(5) その他（自由に書いて下さい）	嫌・苦手・不快の程度 0 50 100	回避法・対処法
		
		
		

* 嫌・苦手・不快の程度について

100の目安：そのままの状態では、その場にいられない程度（必ず回避・対処が必要）

50の目安：そのままの状態でも、何とか我慢してその場にいられる程度（何かに集中して取り組むためには、回避・対処が必要）

0の目安：そのままの状態で、特に嫌・苦手・不快などと感じることがない環境や事柄

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

氏 名	
生年月日（年齢）	年 月 日（ 歳）
記入日	年 月 日

《支援者用》

MSFAS(Ⅱ)活用手続き

1 MSFAS(Ⅱ)の目的

MSFASは、職業相談にあたり、①基本情報を収集し、②自己理解を促進し、③具体的な対処方法を検討するために、各場面で活用できるツールです。

MSFAS(Ⅱ)は、発達障害者を主たる対象者と想定して改訂したMSFAS(Ⅰ)の一部のシートについて、軽度知的障害を伴う場合などを想定して質問文を平易な言葉に置き換え、ふりがなを加えたものです。

なお、MSFAS(Ⅱ)に含まれないシートについては、第2版または第3版の各パターンから、対象者の状況に応じて選択して活用します。

2 構成

項目		ページ数 (表紙を除く)	備考		
A	自分の生活習慣・健康状態をチェックする	1			
B	リラックスするための方法を整理する	1			
C	あなたが受けているサポートを整理する	1			
	学校生活をふりかえる	3			
D	これまでの仕事をふりかえる	1			
	これからの仕事や働き方を考える	2			
E	障害についての考えや医療情報を整理する	1			
	【補助シート】服薬管理表	1			
F	ストレスや疲れの感じ方を整理する	1			
	【補助シート】ストレス対処法の例	1			
その他	得意・不得意を整理する	1			
	【補助シート】「環境、場面、行動」欄の設問リスト	1			

3 利用にあたっての留意事項

●記入に際して、目的を十分に説明すること。

例)「就職し、仕事を続けていくにあたっては、ストレスや疲労との上手な付き合い方を身に付けておくことが大切です。MSFASは、どんな時にストレスや疲れを感じるのか、またはストレスや疲れをためないための対処方法を支援者と一緒に考えるためのシートです。」

●それぞれの項目は独立しているため、ニーズに応じて項目を選定し、1シートずつ使用できる。

対象者の状況に合わせて、必要なシートを選択して実施する。

●利用者用シート、相談者用シートの区分はしていない。各シートについて、対象者の理解の度合いに応じて支援者が解説及び助言を加えることが必要と考えられる。さらに、相談場面で内容を十分説明しながら支援者と共に記入することが適当な場合もあると考えられる。

●対象者の心理的な負担感に配慮して、記入方法（対象者が記入する、支援者が記入する、一緒に記入する）や実施方法（休憩を入れる、次回までに自宅で記入するなど）を検討の上で実施すること。

●記入の時間制限はないこと、気が進まないときは無理に記入せず保留にしても良いと伝える。

●情報をもれなく収集・整理するため、または複数回実施して個人内変化を記録するために、備考欄に活用した日付を記入するとよい。

●個人情報を含むため、取り扱いには十分注意すること。

MSFAS(Ⅱ)シートA

生活習慣（せいかつしゅうかん）や健康状態（けんこうじょうたい）をチェックする

これからの就職や働き方を考えるために、自分自身をふりかえってみ
ましょう。

まずは、日常の生活習慣や健康状態について整理しましょう。

氏名 _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

せいかつしゅうかん せいり
生活習慣を整理しましょう。

じぶん せいかつしゅうかん ふ かえ きにゆう せんたくし
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。

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

(1) 1日の生活リズムについて

- きしょう じ ふんこう しゅうしん じ ふんこう
起床 時 分頃 / 就寝 時 分頃
- ちようしよく じこう ちようしよく じこう ゆうしよく じこう
朝食 時頃 / 昼食 時頃 / 夕食 時頃

(2) 昼間の過ごし方について

- がいしゅつ じ ときどき
外出することが（よくある・時々ある・ほとんどない）
- がいしゅつ ばあい いくに いくに なんに いくに
外出する場合はどこに行きますか？週に何日くらい行きますか？
- がっこう しゅう にち しえん しゅう にち びょういん しゅう にち
学校(週 日)・支援センターなど(週 日)・病院・デイケア(週 日)
- た しゅう にち しゅう にち
その他：(週 日)、(週 日)
- で なに おお
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 かんり じぶん ときどき とく
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）
- スケジュール かんり つか けいたいでんわ
スケジュール管理のために使っているもの(ノートや携帯電話など)がありますか？

(4) 決まて行うことについて

- じぶん き おこな まいにち まいにち とく
自分で決めて行っていることが（毎日ある・毎日ではないがある・特にない）
- それはどんなことですか？

(5) 睡眠について

- ね ねむる ときどき
寝つきが悪いことが（よくある・時々ある・ほとんどない）
- ちゆう め ときどき
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）
- あさはや め き ときどき
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

- しょくよく しょくよく ときどき
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）
- しょくよく ばあい
食欲がない場合はどんなときですか？
- しょくじ
食事のバランスは（だいたいよい・あまりよくない）
- しょくじ ときどき
食事をとらないことが（よくある・時々ある・ほとんどない）
- しょくじ ばあい
食事をとらない場合は、どんなときですか？
- きら た すこ
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）
- ぜったい
絶対食べられないものは？

(7) タバコやお酒について

- さけ す にち ほんぐらい す
タバコを（吸う:1日 本位・吸わない・吸っていたがやめた）
- さけ の しゅう にちくらい の
お酒を（飲む:週 日位・飲まない・飲んでいたがやめた）
- さけ の ばあい りょう の
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

- しょうじょう
症状が（ある・ない）
- しょうじょう ばあい しょうじょう
症状がある場合、どんな症状ですか？

リラックスするための方法（ほうほう）を整理（せいり）する

これからの就職や働き方を考えるために、自分自身をふりかえってみましょう。

ここでは、あなたがリラックスする（気持ちや身体がゆったり楽になる）ことについて整理しましょう。

氏名 _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

1 リラックスできる(気持ちや身体がゆったり楽になる)ことを整理してみましょう。

(1) 好きなこと、得意なことに、いくつかでも○をつけてください。

- | | | | |
|-------|-------------|--------|----------|
| ・音楽 | ・スポーツ(具体的に) |) | ・マッサージ |
| ・カラオケ | ・料理 | ・手芸 | ・アロマテラピー |
| ・映画 | ・電車 | ・写真 | ・ガーデニング |
| ・芝居 | ・自動車 | ・模型 | ・動物の世話 |
| ・美術館 | ・バイク | ・フィギュア | ・おしゃべり |
| ・散歩 | ・自転車 | ・無線 | ・ファッション |
| ・旅行 | ・読書 | ・ゲーム | ・ボランティア |
| ・温泉 | ・マンガ | ・テレビ | ・外国語 |
| ・キャンプ | ・イラスト | ・パソコン | ・インターネット |
| ・買い物 | ・その他() | | ・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？

(あてはまるものにいくつかでも○をつけてください)

- | | |
|---|---|
| ・好きなことをしているとき
(どんなことですか？(1)と同じでもよいです。) | ・食事をしているとき
・コーヒー、お茶などを飲んでいるとき
・何もせずゆっくりしているとき
・その他 |
| ・おしゃべりしているとき
(だれと話すときですか？) | |
| ・特になし | ・わからない |

(3) あなたがリラックスする場所はどこなところですか？ (あてはまるものにいくつかでも○をつけてください)

- | | | |
|---|-------------|-------|
| ・ひとりでいられる場所 | ・静かな場所 | ・狭い場所 |
| ・友達と一緒にいる場所 | ・賑やかな場所 | ・広い場所 |
| ・知っている人がいない場所 | ・暗い場所 | ・学校 |
| ・同じ障害や病気をもつ人と一緒にいる場所
(当事者グループの集まりなど) | ・明るい場所 | ・公園 |
| ・その他() | ・自分の家、自分の部屋 | ・デパート |
| ・特になし | ・わからない | ・図書館 |

2 余暇(休みの日)は、どんなふうにご過ごしますか？

あなたが受（う）けているサポートを整理（せいり）する

これからの就職や働き方を考えるために、自分自身をふりかえってみましょう。
ここでは、あなたの支援者や支援機関について整理しましょう。

氏名 _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

自分のまわ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ください。また、相談相手も記入してください。

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 ○をつけてください)	相談する回数 (あてはまるものに○をつけ、 回数を記入してください)	相談方法 (あてはまるものに、いくつでも ○をつけてください)
1		・仕事のこと ・体のこと ・友人のこと ・日常生活のこと ・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 ひとり かぞくとう いっしょ (一人で・家族等と一緒に) ・その他 ()
2		・仕事のこと ・体のこと ・友人のこと ・日常生活のこと ・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 ひとり かぞくとう いっしょ (一人で・家族等と一緒に) ・その他 ()
3		・仕事のこと ・体のこと ・友人のこと ・日常生活のこと ・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 ひとり かぞくとう いっしょ (一人で・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ください。

No.	名前 (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)	利用する回数 (月に1回、特に決めていないなど)
1			
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のように思っていますか?あてはまるものがあればいくつでも○をつけましょう。
1		・障害のことを(わかってくれる・わかってくれない) ・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わからない ・あなたに(優しい・怖い) ・あなたは(好き・嫌い) ・あまり関わりがない ・その他 ()
2		・障害のことを(わかってくれる・わかってくれない) ・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わからない ・あなたに(優しい・怖い) ・あなたは(好き・嫌い) ・あまり関わりがない ・その他 ()
3		・障害のことを(わかってくれる・わかってくれない) ・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わからない ・あなたに(優しい・怖い) ・あなたは(好き・嫌い) ・あまり関わりがない ・その他 ()

学校生活（がっこうせいかつ）をふりかえる

これからの就職や働き方を考えるために、自分自身をふりかえってみ
ましょう。

ここでは、学校生活について整理しましょう。

氏名 _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

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

学校名	中学校 特別支援学校 中学部	在籍期間	年 月 ～ 年 月
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】 (得意なことや好きなことは・・・) (苦手なことや嫌いなことは・・・) (困ったことは・・・)			
【人間関係】 (休憩時間の過ごし方は・・・) (仲の良い友人は・・・) (先生にほめられたことや注意されたことは・・・) (困ったことは・・・)			
【その他】 (クラブ活動では・・・) (学校の行事では・・・)			

ちゅうがっこう そつぎょう いこう
中学校卒業以降

学校名	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 その他の学校・フリースクールなど	在籍期間	年 月 ~ 年 月
進学するときに、誰かと相談しましたか？			
・相談した（相談相手：親・先生・その他（ ）） ・相談しなかった 相談内容：			
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】 （得意なことや好きなことは・・・） （苦手なことや嫌いなことは・・・） （困ったことは・・・）			
【人間関係】 （休憩時間の過ごし方は・・・） （仲の良い友人は・・・） （先生にほめられたことや注意されたことは・・・） （困ったことは・・・）			
【その他】 （クラブ活動や学校の行事では・・・）			
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（ ）） ・相談しなかった 相談内容：			
卒業のときはどうでしたか？			
・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		就職のためにしたことは？	
・進学希望 ・就職希望 ・その他（ ）		職場見学 ・ 職場実習 その他（ ）	
進路希望はかきましたか？			
・かかった ・かなわなかった →その理由：（ ）			

こうこう そつぎょう いこう
高校卒業以降

がっこう めい 学校名	せんもん がっこう (専攻:) だいがく (学部:) その他の学校・フリースクールなど	ざいせき きかん 在籍期間	ねん 年 がっ 月 ～ ねん 年 がっ 月
しんがく だれ そうだん 進学するときに、誰かと相談しましたか？			
・相談した (相談相手 : 親 ・ 先生 ・ その他 ()) ・相談しなかった 相談内容 :			
しんがく さき き だれ いけん いちばん つよ 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 ()			
がっこう せいかつ かんそう 学校生活の感想			
【学習面】 (得意なことや好きなことは・・・) (苦手なことや嫌いなことは・・・) (困ったことは・・・)			
にんげん かんけい 【人間関係】 (休憩時間の過ごし方は・・・) (仲の良い友人は・・・) (先生にほめられたことや注意されたことは・・・) (困ったことは・・・)			
た その他 (クラブ活動や学校の行事では・・・)			
がっこう せいかつ なか こま そうだん 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 ()) ・相談しなかった 相談内容 :			
そつぎょう 卒業のときはどうでしたか？			
・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:)			
そつぎょう しょう せんろ きぼう 卒業後の進路希望について			しゅうしよく 就職のためにしたことは？
・進学希望 ・就職希望 ・その他 ()			しょうば けんがく しょうば じつしよく 職場見学 ・ 職場実習 その他 ()
しんろ きぼう 進路希望はかないましたか？			
・かなった ・かなわなかった →その理由: ()			

これまでの仕事（しごと）をふりかえる

これからの就職や働き方を考えるために、自分自身をふりかえてみましょう。
ここでは、あなたがこれまで経験した仕事について整理してみましょう。

氏名

記入日 年 月 日

これからの仕事（しごと）や働き方（はたらきかた）を考（かんが）える

これからの就職や働き方を考えるために、自分自身の考えを整理しましょう。
ここでは、あなたがこれからどんな仕事をしたいかを考えてみましょう。

氏名 _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

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

これから、どのような仕事をしたいか考えてみましょう。

(1) 仕事の内容を考えてみましょう。興味があるものに○をつけてください。					
仕事の領域	・機械や物を作ったり組み立てたりする ・考えたり調べたりする ・芸術的な仕事 ・人に接する仕事 ・企画や経営などの仕事 ・決まった手順の通りに行う仕事				
	た立って行う ・座って行う ・体を動かす ・体をあまり動かさない ・手先を使う ・体全体を使う ・細かい作業 ・大まかな作業 ・変化が多い ・変化が少ない				
仕事の内容	ひとつの作業を続ける ・いくつかの作業を並行して行う ・ひとりで行う ・周囲と協力しながら行う ・自分で考えて行う ・決められた手順通りに行う				
	ひと人相手にする ・物を相手にする ・自分のペースで行う ・機械などのペースに合わせて行う ・人に指示したり教えたりする ・指示されたことを行う				
(2) 職場環境(職場の様子)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×をつけましょう。					
物理的な環境 (場所のこと)	・屋内 ・屋外 ・事務所 ・工場 ・店舗 ・人の出入りが多い ・静か ・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				
	・高い所 ・高温のものがある ・その他()				
人的な環境 (周りの人のこと)	・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 ・色々と話しかけてくれる ・ひとり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()				
(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)					
雇用形態 (働き方)	・正社員 ・契約社員 ・パート ・バイト ・派遣 ・臨時 ・わからない ・その他()				
	・1～3時間 ・3～6時間 ・6～8時間 ・8時間以上 ・わからない ・その他()				
勤務時間 (一日あたり)	・日によって勤務時間が変わる(有・無) ・日によって勤務時間帯が変わる(有・無) ・残業(有・無)				
	・1～2日 ・3～4日 ・5～6日 ・わからない ・その他()				
勤務日数 (一週間あたり)	・1～2日 ・3～4日 ・5～6日 ・わからない ・その他()				
	・休みたい曜日等(月・火・水・木・金・土・日・祝祭日) ・シフト制(有・無) ・わからない ・その他の希望()				
(4) 仕事で活かしたい特技や資格はありますか？					
・語学()	() ・パソコン() ・簿記() ・書道 ・そろばん				
	・その他()				

(5) 仕事をすするにあたって、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) 仕事をすするとき、周囲の人たちにわかっておいてほしいことや、配慮してほしいことはありますか？	
(7) 仕事をすときに、大事に思うことの順番をつけてみましょう。()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。	
() 所在地(会社のある場所)	→ ()
() 物理的な環境(働く場所の様子)	→ ()
() 人的環境(職場の周りの人の様子)	→ ()
() 給料	→ ()
() 休日	→ ()
() 社会保険(雇用保険や年金など)	→ ()
() 通勤時間	→ ()
() 雇用形態(働き方)	→ ()
() 企業規模(社員の人数)	→ ()
() その他以外	→ ()
(8) これだけは必ずしないと困るということがあれば書きましょう。	

**障害（しょうがい）についての考（かんが）えや
医療情報（いりょうじょうほう）を整理（せいり）する**

これからの就職や働き方を考えるために、自分自身をふりかえってみ
ましょう。

ここでは、障害に対する自分の考えや医療情報を整理しましょう。

氏名 _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

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) 医療機関などで、障害のことで診断や説明を受けたことがあれば、記入してください。その診断や説明が、よくわかったなら「○」、半分くらいわかったなら「△」、あまりわからなかったなら「×」を「理解」の欄に記入してください。

医療機関等の名称	診断や説明の内容	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ください。

--

(3) 診断や説明を聞いてから、家族と話したことがありますか。ある場合は、あてはまるものに○をつけてください。

・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()
--

2 医療情報を整理しましょう。

(1) 現在通っている医療機関があれば書いてください。

病院名	科	主治医	通院回数	主に行く人
(例) ○○○クリニック	心療内科	○○先生	つき月に2回	自分・家族・その他
				自分・家族・その他
				自分・家族・その他

(2) 現在飲んでいる薬があれば書いてください。

薬の名前(色や形)	どうして飲みますか？ なにに効きますか？	いつ飲みますか？(具体的に)	1回に飲む量や数	決められたとおりに 飲んでいきますか？
○○○○○(白で丸い)	気持ち落ち着くから	1日2回(朝食と夕食の後)	1錠ずつ	時々、忘れる(週1回くらい)

(3) 薬を飲むとどんな気分になりますか？当てはまるものにいくつでも○をつけましょう。

・気分が落ち着く ・眠くなる ・身体が楽になる ・元気になる ・身体が重くなる ・ノドがとてもかわく ・お腹が痛くなる ・その他() ・いつもと変わらない

(4) 薬を飲んで嫌なことや辛いことはありますか？

・はい

・いいえ

どんなことですか？

(5) 今まで、主治医から出される薬の量は変わりましたか？

☐ イ 変わった(増えた・減った)
☐ ロ 変わらない
☐ ハ わからない

(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？

--

服薬管理表【

月分】

の飲んだらしるしをつけよう

	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
朝							
昼							
夜							
寝る前							
	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
朝							
昼							
夜							
寝る前							
	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
朝							
昼							
夜							
寝る前							
	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
朝							
昼							
夜							
寝る前							
	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
朝							
昼							
夜							
寝る前							
	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
朝							
昼							
夜							
寝る前							
	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)

き決まった飲み方

いつ	なに何を	りょう量 (数)
朝 (食前・食後)		
昼 (食前・食後)		
夜 (食前・食後)		
寝る前		
その他		

薬を決まったとおりに飲むのは、大事なことです。忘れないように飲みましょう。

ストレスや疲（つか）れの感じ方（かんじかた）を整理（せいり）する

これからの就職や働き方を考えるために、自分自身をふりかえりましょう。
ここでは、あなたがストレス（いやな気分）や身体の疲れを感じる時の
ことを考えてみましょう。

氏名

記入日 年 月 日

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

ストレス(いやな気分)や身体(からだ)の疲れ(つか)に関する情報(じょうほう)を整理(せいり)しよう。

- [illegible]

・一度にいくつも指示される
 ・予定が変更される
 ・ひとつの作業を長い時間続ける
 ・色々な作業を行う
 ・同じ姿勢を続ける
 ・指示や話しかけられる声が大きい
 ・グループで作業する
 ・ひとりで作業する
 ・締め切りやノルマがある
 ・作業が難しい
 ・作業が簡単すぎる
 ・人間関係
 ・休憩時間
 ・暑い
 ・寒い
 ・うるさい
 ・まぶしい
 ・忙しい
 ・特にな
)

- (2) 学習や作業の時間に、次の中で何度も経験したことがありますか？あてはまるものに、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 ・目が疲れる ・目が痛くなる ・目が赤くなる ・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 ・話し方が変わる
 ・質をゆすりをする ・机をたたく ・足を踏み鳴らす

ここにあげたものは、ストレスや疲れと関係がある
 ことが多いです。

ここにあげたものは、ストレスや疲れつかと関係かんけいがある
ことが多いです。

- (3) どんなとき、どんなストレスや疲れを感じましたか。

ストレスを感じた場面 （状況）	自分で気づいたサイン （気持ちの変化、動作、表情、ことば）	周りが気づいたサイン	ストレスレベル 低い ← 高い	そのときどうしましたか？
作業計画を急に変更するよう指示されたとき。	イライラしなから作業した。あとは自分ではわからない。	時折ため息	0 50 100 ⊕	深呼吸をした。それでもイライラがまわさまらなかった。

【補助シート】

ストレス対処法の例

深呼吸する 数を数える 音楽を聴く 鼻歌を歌う 本を読む マンガを読む 絵を描く ゲームをする
飲み物を飲む 手や顔を洗う ストレッチをする ツボ押しをする 軽い運動をする 自転車に乗る 静かな場所で休む
シャワーをあびる 入浴する 好きなことをイメージする 好きな言葉を考える その他…

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

得意・不得意を整理しましょう。

今までの経験を思い出して、得意な(自信がある)こと、不得意な(自信がない)ことを整理してみましょう。

不得意なことがあったときに、これまでどうしてきましたか？

かんきょう ばめん こうどう 環境、場面、行動など	ふとくい 不得意 (自信がない) ←→ とくい 得意 (自信がある)	ふとくい 不得意なことがあったとき どうしてきましたか
れい 例) ひとりでコツコツ作業をする	0 50 100	
れい 例) ほかひと いっしょに、きょうりよく ものごと 物事をやり遂げる		ほかひとあ 他の人とペースが合わないことがあるので、 ひとりでできることを担当させてもらう

【支援者用補助シート】

「環境、場面、行動」欄の設問リスト

- ・下記のリストを参考に、対象者の実態に合わせた設問を選択して実施する。
- ・表現が分かりにくい場合は、(参考：*の番号に応じて簡易な表現の例を示している)を例にして、対象者が理解しやすい表現になるよう工夫すること。
- ・本人が不得意なものが多いと抵抗感が生じる場合がある。得意・不得意の両側面を引き出すよう、提示に際しては留意すること。

作業・スキルに関するもの

ひとりでコツコツと物事をやり遂げる ^{*1}	細かい作業を丁寧に行う	重いものを運ぶなど体を使って作業する
他人と協力しながら物事をやり遂げる ^{*2}	締め切りや納期を意識して作業する ^{*3}	番号や記号をみて、物を正確に分類する ^{*4}
正確に暗算する	物や資料などの置き場所を覚える	数字や文字、図形などを目で見て覚える
パソコンで数字や文字を素早く入力する	パソコンで数字や文字をゆっくりでも正確に入力する	
(参考)		
決められたことをひとりで最後まで行う ^{*1}	他の人と協力して作業を終わらせる ^{*2}	締め切りやノルマがある作業をする ^{*3}
番号や記号を見て、物を正確に分ける ^{*4}		

コミュニケーション・対人関係に関するもの

言葉の裏に隠されたメッセージを読む	場の空気を読む	相手を傷つけないようにうまく断る ^{*1}
わからないことを質問する	困った時に相談する	視線を合わせる
聞いたことをメモに取る	人が話したことを正確に記憶する ^{*2}	
表情から相手の気持ちを読む ^{*3}	職場や学校の休憩時間に当たり障りのない会話をする	
(参考)		
イヤなことはきちんと断る ^{*1}	人が話したことを正しく覚える ^{*2}	顔を見て、その人の気持ちがかかる ^{*3}

セルフコントロールを必要とする可能性があるもの

長期的な計画を立てて行動する ^{*1}	複数の事柄に並行して対応する ^{*2}	予定の急な変更に対処する
イライラした時、気分転換を図る	ひとつの事に集中する	数時間にわたる会議や集会などに出席する ^{*3}
(参考)		
自分で計画を立てて行動する ^{*1}	いくつかの作業を一緒に行う ^{*2}	長時間の会議や集会に出席する ^{*3}

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

氏名	
生年月日（年齢）	年 月 日（ 歳）
記入日	年 月 日

《支援者用》

MSFAS(Ⅲ)活用手引き

1 MSFAS(Ⅲ)の目的

MSFASは、職業相談にあたり、①基本情報を収集し、②自己理解を促進し、③具体的な対処方法を検討するために、各場面で活用できるツールです。

MSFAS(Ⅲ)は、第2版を基本とし、精神障害者、特に統合失調症の方を主たる対象者と想定して改訂しました。対象者にとってより回答しやすい形、支援者にとってはより実態が把握しやすい形になるよう、項目や質問文に工夫を加えています。

なお、MSFAS(Ⅲ)に含まれないシートについては、第2版または第3版の各パターンから、対象者の状況に応じて選択して活用します。

2 構成

項目		ページ数 (表紙を除く)	備考		
A	自分の生活習慣・生活リズムをチェックする	1			
	【補助シート】生活リズム表	1			
D	これまで携わった仕事について整理する	1			
	これからの仕事や働き方について整理する	1			
E	病気(障害)に関する情報を整理する	1			
F	ストレスや疲労を感じる状況について整理する	1			
その他	収入と支出の状況を整理する	1			
	MWS実施時の気づき	1			

3 利用にあたっての留意事項

●記入に際して、目的を十分に説明すること。

例)「就職し、仕事を続けていくにあたっては、ストレスや疲労との上手な付き合い方を身に付けておくことが大切です。MSFASは、どんな時にストレスや疲れを感じるのか、またはストレスや疲れをためないための対処方法を支援者と一緒に考えるためのシートです。」

●それぞれの項目は独立しているため、ニーズに応じて項目を選定し、1シートずつ使用できる。
対象者の状況に合わせて、必要なシートを選択して実施する。

●利用者用シート、相談者用シートの区分はしていない。各シートについて、対象者の理解の度合いに応じて支援者が解説及び助言を加えることが必要と考えられる。さらに、相談場面で内容を十分説明しながら支援者と共に記入することが適当な場合もあると考えられる。

●対象者の心理的な負担感に配慮して、記入方法（対象者が記入する、支援者が記入する、一緒に記入する）や実施方法（休憩を入れる、次回までに自宅で記入するなど）を検討の上で実施すること。

●記入の時間制限はないこと、気が進まないときは無理に記入せず保留にしても良いと伝える。

●情報をもれなく収集・整理するため、または複数回実施して個人内変化を記録するために、備考欄に活用した日付を記入するとよい。

●個人情報を含むため、取り扱いには十分注意すること。

自分の生活習慣・生活リズムをチェックする

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。

氏名 _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

自分の生活習慣を整理しましょう。

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

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○をつけて下さい。

(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) 生活リズムを別表に記入してください

(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) 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)

(8) 体重が5kg以上、変化したことがありますか

☐ イ 変化したことがある
☐ ロ 変化なし
 (特記事項)

(9) スポーツをしていますか (散歩やストレッチも含む)

☐ イ 定期的に行っている(内容: 頻度:)
☐ 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、アレルギーなどがありますか

☐ 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

1日の生活リズムを振り返りましょう

記入日		年		月		日		氏名							
6		9		12		15		18		21		24		3	
月															
火															
水															
木															
金															
土															
日															
時間帯での 特記事項															

これまで携わった仕事について整理する

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ズ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。

氏名

記入日 年 月 日

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

これまで携わった仕事について整理してみましょう。

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下さい。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	時 分 ～ 時 分	年 月 ～ 年 月 (期間)	)	・難しかった	・大変だった	・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	・簡単だった			・良かった	・楽しかった (やりがいがあった) ・どちらでもない		
特記事項									
2		・正社員 ・派遣	時 分 ～ 時 分	年 月 ～ 年 月 (期間)	)	・難しかった	・大変だった	・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	・簡単だった			・良かった	・楽しかった (やりがいがあった) ・どちらでもない		
特記事項									
3		・正社員 ・派遣	時 分 ～ 時 分	年 月 ～ 年 月 (期間)	)	・難しかった	・大変だった	・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	・簡単だった			・良かった	・楽しかった (やりがいがあった) ・どちらでもない		
特記事項									
4		・正社員 ・派遣	時 分 ～ 時 分	年 月 ～ 年 月 (期間)	)	・難しかった	・大変だった	・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	・簡単だった			・良かった	・楽しかった (やりがいがあった) ・どちらでもない		
特記事項									
5		・正社員 ・派遣	時 分 ～ 時 分	年 月 ～ 年 月 (期間)	)	・難しかった	・大変だった	・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	・簡単だった			・良かった	・楽しかった (やりがいがあった) ・どちらでもない		
特記事項									

これまでの職業生活を振り返って気がついたことがありますいたら記入して下さい。

これからの仕事や働き方について整理する

これからの就職や働き方を考えるために、自分自身の考えを整理しましょう。

氏名 _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

働くことに対する自分の考えを整理しましょう。

(1) あなたが働こうと思った理由は何ですか？

(2) 働く上での心配事がありますか。また働く上で自覚している自分の課題は何かありますか？

(3) あなたは将来どんなふうに働きたいと考えていますか？

将来の働き方	当面とりくみたいこと

(4) 作業について、得意なこと、苦手だと思えることを教えて下さい。

得意な作業	苦手な作業

(5) あなたは将来 1週間に何日くらい、1日何時間くらい働きたいと考えていますか？

将来に実現したい働く日数や時間	当面とりくめそうな日数や時間

(6) その他何か確認したいこと、伝えたいことがあれば記入して下さい。

病気（障害）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持つことで、ストレスや
疲労を軽減する手がかりを探す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。

氏名 _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

病気(障害)に対する、自分の考えを整理しましょう。

(1) 通院先を教えてください。

通院先	電話番号	通院の間隔

(2) 医療機関等から、病気や障害についてどのような説明を受けていますか？

診断名	説明を受けた内容(実施された検査等を含む)

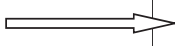
(3) 日常生活で、障害を感じる点があれば、教えてください。対処している方法があれば、教えてください。

日常生活での障害の現れ方	対処方法

(4) 病気になったり(再発も含む)、体調を崩したときの状況を整理しましょう。

①体調を崩した時期	②その時の状況	③その原因

(5) 再発や体調を崩す前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
・ ある ・ ない ・ 分からない		

(6) 入院の経験はありますか？

医療機関名	入院期間	入院のきっかけ
	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)	
	年 月 ～ 年 月 (在院期間 約)	

ストレスや疲労を感じる状況について整理する

これからの就職や働き方を考えるために、自分自身を振り返りましょう。
ここでは、あなたがストレスや疲れを感じる時のことを考えてみましょう。

氏名 _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

(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？)	④よりストレスを軽減するにはどんな対処行動が考えられますか？
例	上司や同僚から、高圧的な口調で指示をされる時	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。	自分の仕事に非があるか客観的に考えてみる。
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下さい)

・
・
・

(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	
・ 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	

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

生活に必要な費用について整理しましょう。

収入・支出の状況(月額)

			月分	月分	月分	月分
収 入	・障害年金	障害基礎年金	級			
		障害厚生年金	級			
	・手当等	特別障害者手当				
		特別児童扶養手当				
		児童扶養手当				
		その他()				
	・生活保護	受給あり	なし			
	・労働収入					
	・資産収入(家賃収入等)					
	・その他 (仕送り、民間の保険・年金等)					
	①					
	②					
	③					
	月 額 合 計					
支 出	・福祉サービス利用料					
	①(サービス名:)					
	②(サービス名:)					
	③(サービス名:)					
	④(サービス名:)					
	・医療費(月額平均概算)					
	・家賃または住宅ローン					
	・光熱水費(月額平均概算)					
	・食費(月額平均概算)					
	・衣料費(月額平均概算)					
	・交通費(月額平均概算)					
	・通信費(携帯電話など)					
	・日用品費					
	・お小遣い					
	・その他					
	①					
	②					
③						
月 額 合 計						

1

MWSをやってみて気がついた自分の傾向をまとめてみましょう。

記入日		年		月		日		氏名	
1 実施したワークサンプルは何ですか？		事務作業：		数値チェック		物品請求書作成		作業日報集計	
		OA作業：		文書入力		数値入力		検索修正	
2 得意と感じたワークサンプルは何でしたか？		実務作業：		ブラグタツプ組立		ピッキング		ナブキン折り	
		事務作業：		数値チェック		物品請求書作成		作業日報集計	
3 不得意と感じたワークサンプルは何でしたか？		OA作業：		文書入力		数値入力		検索修正	
		実務作業：		ブラグタツプ組立		ピッキング		ナブキン折り	
4 取り組んだ際に気がついたことは何かありましたか？		事務作業：		数値チェック		物品請求書作成		作業日報集計	
		OA作業：		文書入力		数値入力		検索修正	
5 エラーの傾向は何かありましたか？		実務作業：		ブラグタツプ組立		ピッキング		ナブキン折り	

2

ストレスや疲労について

(1)

ストレスや疲労を感じた状況について、整理してみましょう。

No.	どんな状況の時に ストレスや疲労を感じましたか？	その時の作業の結果は どうでしたか？	その時、作業はどれ位 継続していましたか？ (継続時間を教えてください)	その時に、 どんな対処行動を取りましたか？	対処行動をとった結果、 どうになりましたか？ (ストレスや疲労は少なくなりましたか？)
1					
2					
3					

(2)

自分がストレスや疲れを感じていることに、気づいた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○をつけて下さい。

・眠くなる	・あくびが出る	・頭が痛くなる	・頭が重くなる	・目がぼやける	・手足が震える	・手が腕がだるい	・手や腕がだるい	・目が充血する	・目が充血する	・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	・イライラする	・独り言が増える	・集中力が下がる	・能力が下がる
・目が疲れる	・目が痛くなる	・ものがぼやける	・手足が震える	・手が腕がだるい	・手や腕がだるい	・目が充血する	・目が充血する	・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	・イライラする	・独り言が増える	・集中力が下がる	・能力が下がる	・能力が下がる	・能力が下がる
・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	・イライラする	・独り言が増える	・集中力が下がる	・能力が下がる	・能力が下がる	・能力が下がる	・能力が下がる	・能力が下がる	・能力が下がる	・能力が下がる	・能力が下がる	・能力が下がる	・能力が下がる
・その他 (																		

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

氏 名	
記入日	年 月 日

MSFAS(Ⅳ)活用手引き

1 MSFAS(Ⅳ)の目的

MSFASは、職業相談にあたり、①基本情報を収集し、②自己理解を促進し、③具体的な対処方法を検討するために、各場面で活用できるツールです。

MSFAS(Ⅳ)は、第2版を基本とし、うつ病休職者を主たる対象者と想定して改訂しました。対象者にとってより回答しやすい形、支援者にとってはより実態が把握しやすい形になるよう、項目や質問文に工夫を加えています。

なお、MSFAS(Ⅳ)に含まれないシートについては、第2版または第3版の各パターンから、対象者の状況に応じて選択して活用します。

2 構成

項目		ページ数 (表紙を除く)	備考		
	フェイスシート	1			
A	自分の生活習慣・健康状態をチェックする	1			
	回復状況をチェックする	1			
B	ストレスや疲労を解消する方法を整理する	1			
C	あなたが受けているサポートについて整理する	1			
D	これまで携わった仕事について整理する	1			
E	病気に関する情報を整理する	2			
F	ストレス・疲労が生じる状況について整理する	1			
	F参考：対処方法の検討シート（記入例）	1			
	F参考：対処方法の検討シート（レフィル）	1			
G	医療情報整理シート（支援者用）	1			
H	ストレス・疲労の状況整理シート（支援者用）	1			
その他	事業所情報整理シート（支援者用）	1			

3 利用にあたっての留意事項

●記入に際して、目的を十分に説明すること。

例）復職し、仕事を継続していくにあたっては、ストレスや疲労との上手な付き合い方を身に付けておくことが大切です。どんな時・どの様に、ストレスや疲れを感じる傾向があるのかを整理し、今後の自分のためにより良い対処方法を支援者と一緒に考えるためのシートです。

●それぞれの項目は独立しているため、ニーズに応じて項目を選定し、1シートずつ使用できる。対象者の状況に合わせ、必要なシートを選択して実施する。例えば、うつ病の背景に発達障害が想定される場合には、MSFAS（Ⅰ）の中から、統合失調症による休職者の場合にはMSFAS（Ⅲ）から、適宜対象者の状況に応じてシートを選択することもできる（その際、必要な配慮を行うこと）。

●「F：参考シート」は、まずFシートで過去のエピソードをもとに記入ができるようになった上で、その後、復職先等で現実で起こったストレス状況の整理を単独で行う際の一助として作ったシートである。

●支援者用シートは3シートある（G, H, その他）。G, Hは本人から直接聞き取る際の資料としても、医療機関や事業所担当者から得た追加情報の記入にも活用できる。「その他」は、対象者用のFシートとほぼ共通の様式であり、本人の自己評価と周囲からみた評価とをすり合わせるが必要と思われる時等に活用できる。

●対象者の回復状態、心理的な負担感等に配慮して、記入方法（対象者が記入するか、支援者が記入するかなど）や実施方法（休憩を入れる、次回までに自宅で記入するなど）を検討の上で実施すること。

●記入の時間制限はないこと、気が進まない項目は無理強いせず、保留にしても良いと伝える。

●情報をもれなく収集・整理するため、また、同じシートを適切なタイミングで複数回実施して個人内変化を記録するため、本手引きの備考欄に、活用した日付を記入するとよい（なお、MSFAS（Ⅳ）シートAは、既に時系列に添って複数回記入できる様式となっている）。

●個人情報を含むため、取り扱いには十分注意すること。

フェイスシート

記入日 年 月 日

(1)基本属性

ふりがな			②性別	③生年月日 (年齢)	年 月 日 歳
①氏 名			☐ 男 ☐ 女		
④住 所	〒				
連絡先					
⑤最寄駅	駅名・バス停名		自宅から、最寄駅までの距離		
			() で () 分くらい		
⑥通勤手段	☐ 電車 ☐ バス ☐ 自転車 ☐ バイク ☐ 車 ☐ その他 ()				
⑦来所経路 (紹介者)	()				
⑧家族構成	名前	年齢	備考		
⑨免許資格	免許、資格の名称		取得年	備考	
			年 月		
			年 月		
			年 月		
			年 月		

(2) 学歴

	名称	卒業等		在籍期間	専攻等
中学		☐ 卒業	☐ 在籍	年 月	
		☐ 中退	☐ その他	年 月	
高校		☐ 卒業	☐ 在籍	年 月	
		☐ 中退	☐ その他	年 月	
専門学校		☐ 卒業	☐ 在籍	年 月	
		☐ 中退	☐ その他	年 月	
大学		☐ 卒業	☐ 在籍	年 月	
		☐ 中退	☐ その他	年 月	
その他		☐ 卒業	☐ 在籍	年 月	
		☐ 中退	☐ その他	年 月	

(3) 職場復帰の希望について

事業所の定めている休職期間	年 ヶ月間 (年 月 ~ 年 月)				
職場復帰の希望時期	年 月頃				
希望部署	☐ 元の部署 ☐ 配置転換 () ☐ 会社に一任 ☐ わからない				
出勤の調整希望	出勤日数 週 日から始めたい				
※必ず調整できるわけではありません。	出勤時間 1日 時間から始めたい				

自分の生活習慣・健康状態、回復状況をチェックする

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。
また、節目ごとに回復状況を整理して、無理のない職場復帰のあり方を考えるきっかけにしましょう。

氏名 _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

1 自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

次の(1)～(4)、(6)～(10)の質問について、それぞれ、あてはまるところに一つチェック(レ)をつけて下さい。
(5)は、あてはまるもの全てにチェック(レ)をつけて下さい。

(1)タバコを吸いますか	☐ 吸う 1日 本くらい ☐ 吸わない ☐ 止めた 特記事項
(2)お酒を飲みますか	☐ 飲む 週 日くらい 1回量 ☐ 飲まない ☐ 止めた 特記事項
(3)1日の生活リズムを教えてください	・ 起床時間 時 分ごろ ・ 就寝時間 時 分ごろ ・ 平均睡眠時間 時間程度
(4)生活リズムが、変化することがありますか	☐ 大体一定している ☐ 時々崩れる ☐ 殆ど一定していない 特記事項
(5)睡眠の質を教えてください ※あてはまるもの全てに○をつけてください	☐ (薬を飲んでいる状態で)よく眠れる ☐ 寝付きが悪い ☐ 途中で目が覚めるが、また眠ることができる ☐ 途中で目が覚めて、眠れない ☐ 朝起きられない 特記事項
(6)食生活は規則的ですか	☐ 毎日、ほぼ同じ時間帯に3食、食事をとっている ☐ 時間は不規則だが、3食、食事をとっている ☐ 食事を抜いてしまうことが多い 特記事項
(7)食欲はありますか	☐ いつも食欲がある ☐ 時々、食欲がなくなる ☐ いつも、あまり食欲がない 特記事項
(8)食事の内容を教えてください	☐ 毎日、栄養バランスのよい食事をとっている ☐ だいたい、栄養バランスのよい食事をとっている ☐ 偏食が多く、栄養バランスがよいとは言えない 特記事項
(9)体重が5kg以上、変化したことがありますか	☐ 変化したことがある ☐ 変化なし 特記事項
(10)スポーツをしていますか (散歩やストレッチも含む)	☐ 定期的に行っている 内容 ☐ 気が向いたらする 頻度 ☐ 殆どしない 特記事項
(11)腰痛、肩こり、鼻炎、アレルギーなどがありますか	☐ ある 症状 ☐ ない

2 復職準備過程の節目ごとに、ご自身の回復状況を確認しましょう

次の質問について、それぞれ、「できている」は「○」、「できていない」は「×」、「どちらとも言えない」は「△」を書いて下さい。

※(15)は、「高まっている」は「○」、「低い」は「×」、「どちらとも言えない」は「△」を書いて下さい。

項 目	日 付		記入例					あなたの記録				
	現在	リワーク 開始直後	1か月後	2か月後	復職直後	1か月後	3か月後					
生活リズム	(1) 生活記録表等を使い、自分の生活リズム、気分体調のパターンをチェックすることが	×	△	○	○	○	○					
	(2) 朝、決まった時間に起きることが	△	△	○	○	○	○					
	(3) 昼寝がなくても1日起きていることが	△	△	○	○	○	○					
	(4) 夜、(薬を使っても)十分に寝ることが	△	△	△	△	△	△					
	(5) 勤務時間に合わせた生活を継続することが	△	△	○	○	○	○					
	(6) 遅刻・早退をせずに施設や会社に通うことが	／	○	○	○	○	○					
	(7) 週末、十分に休養をとることが	／	○	○	○	○	○					
	(8) 毎日、体を動かす(ウォーキング、水泳など)ことが	×	×	×	△	△	△					
作業遂行	(9) 毎日、1時間程度、新聞や雑誌を読むことが	△	△	○	○	○	○					
	(10) 仕事に関連した本やレポートを集中して読むことが	×	△	○	○	○	○					
	(11) 仕事に関連した本やレポートを集中して読み、その内容を要約することが	×	△	△	○	○	○					
	(12) 2時間程度、作業に集中することが	×	△	○	○	○	○					
	(13) 半日程度、作業に集中することが	×	×	△	○	○	○					
	(14) 本来の勤務時間に相当する時間、作業に集中することが	／	×	×	△	○	○					
	(15) 職場復帰への意欲が※	△	△	○	○	○	○					
	(16) 自分がどの程度疲労しているかの理解が	△	○	○	○	○	○					
ストレスコーピング	(17) 疲労を蓄積させない方法の理解が	×	×	△	○	○	○					
	(18) 自分にとって何がストレスとなりやすいかの理解が	×	×	△	○	○	○					
	(19) ストレス状態の自分の反応(ストレスサイン * 注1)について、理解が	△	△	△	○	○	○					
	(20) ストレス状態を悪化させない方法についての理解が	×	×	△	△	○	○					
	(21) 必要に応じて、体調や仕事のことを上司や産業保健スタッフ他に相談することが	○	○	○	○	○	○					

* 注1: ストレスサインの例: 人と話すのが億劫になる、忘れ物が増える、食欲が落ちる、寝付きが悪くなる

参考・引用文献: 「うつ」からの社会復帰ガイド, うつ・気分障害協会編, 岩波アクティブ新書, 2004.

ストレスや疲労を解消する方法を整理する

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しょう。

氏名 _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

1 ストレスや疲労を解消する方法を整理しましょう。

(1) あなたがリラックスしている時、幸福感を感じる時は、どんな時ですか？（あてはまるものに幾つでもチェック(レ)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（ | |
| ☐ 分からない | ☐ 特にない |

(2) あなたの好きなこと、趣味は何ですか？（あてはまるものに、幾つでもチェック(レ)をつけて下さい）

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

(3) 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、一つチェック(レ)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。

(4) その他、あなたの興味があることがあれば書いて下さい（食べ物、場所、活動、その他何でもかまいません）。

あなたが受けているサポートについて整理する

ストレスで悩んだ時などに、家族や友人など、周りの人に話をすることで、気持ちが楽になったり、よいアドバイスを得られる場合があります。

また、支援機関や制度を活用することによっても、安心したり、物理的に楽になる場合もあります。

現在、あなたが、どのようなサポートを活用しているか、整理してみましょう。

氏名 _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

1 周りの人間関係について考えましょう。

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

(1) あなたが、病気や復職のことを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、 産保スタッフなど)	相談内容 (あてはまるものに、幾つでもチェック(レ)をつけて下さい)			
1		☐ 仕事関係	☐ 金銭関係	☐ 体調や健康	☐ 恋愛や結婚
		☐ 友人関係	☐ 親族や家族関係	☐ 日常の雑務、過ごし方	
		☐ その他			
2		☐ 仕事関係	☐ 金銭関係	☐ 体調や健康	☐ 恋愛や結婚
		☐ 友人関係	☐ 親族や家族関係	☐ 日常の雑務、過ごし方	
		☐ その他			
3		☐ 仕事関係	☐ 金銭関係	☐ 体調や健康	☐ 恋愛や結婚
		☐ 友人関係	☐ 親族や家族関係	☐ 日常の雑務、過ごし方	
		☐ その他			
4		☐ 仕事関係	☐ 金銭関係	☐ 体調や健康	☐ 恋愛や結婚
		☐ 友人関係	☐ 親族や家族関係	☐ 日常の雑務、過ごし方	
		☐ その他			
5		☐ 仕事関係	☐ 金銭関係	☐ 体調や健康	☐ 恋愛や結婚
		☐ 友人関係	☐ 親族や家族関係	☐ 日常の雑務、過ごし方	
		☐ その他			

(2) 家族は、あなたの症状や体調についてどの程度、理解してくれますか？

No.	あなたとの関係 (例: 父、妻など)	症状や体調に関する理解の程度	主治医等との関わり	備考
1		☐ 理解がある ☐ どちらとも言えない ☐ 理解していない	☐ 積極的に関わっている ☐ 頼めば受診に同行する ☐ 関わりはない	
2		☐ 理解がある ☐ どちらとも言えない ☐ 理解していない	☐ 積極的に関わっている ☐ 頼めば受診に同行する ☐ 関わりはない	
3		☐ 理解がある ☐ どちらとも言えない ☐ 理解していない	☐ 積極的に関わっている ☐ 頼めば受診に同行する ☐ 関わりはない	
4		☐ 理解がある ☐ どちらとも言えない ☐ 理解していない	☐ 積極的に関わっている ☐ 頼めば受診に同行する ☐ 関わりはない	
5		☐ 理解がある ☐ どちらとも言えない ☐ 理解していない	☐ 積極的に関わっている ☐ 頼めば受診に同行する ☐ 関わりはない	

2 活用している制度について整理しましょう。

年金等 社会保 障関係 他	受給の有無	種類 (級・期間など)	受給額	備考
	☐ 受給中 ☐ 申請中 ☐ 受けていない	☐ 障害基礎年金 (級) ☐ 障害厚生年金 (級) ☐ 傷病手当金 (~ 年 月迄) ☐ その他の給付 (共済制度等) (~ 年 月迄) ☐ 医療の公費負担 ☐ 生活保護 ☐ 親族の収入		
手帳 の 所持	手帳の有無	手帳の種類 (級・程度)	備考	
	☐ ある ☐ 申請中 ☐ ない	☐ 精神障害者保健福祉手帳 (級)		
		☐ 身体障害者手帳 (級)		
		☐ 療育手帳 ()		

これまで携わった仕事について整理する

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や職場環境について、整理してみましょう。

氏名

記入日 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) 事業所名

(入社年：)

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

入社理由：

(2) これまで従事した職務について、新しいものから記入して下さい。勤務時間内の「実働時間」は、一番多いときで何時間（1日、または1ヵ月単位で）働いていたか記入して下さい。

部署名・職位	職務内容	勤務時間／在職期間等				仕事の難易度	仕事の忙しさ	職場の人間関係	満足度	健康状態	配置された部署について
例	総務部総務課係長	総務全般	8時 (実働)	45分	～	17時	30分	☐ 大変だった	☐ 不満だった	☐ 好調だった	☒ 希望通り
			休日	土・日・祝	給料	35万	☐ 余裕があった	☐ 良かった	☐ 満足していた (やりのかゝりがあった)	☒ 不調だった	☐ 希望していたが 期待通りではない
			H5年	4月	～	年	月	☐ どちらでもない	☒ どちらでもない	胃痛、不眠、集中力の欠如 →抑うつ	☐ 希望していないかった
1			(うち休職期間：)				時	分	1年	3ヶ月	
			(実働)	時	～	時	分	☐ 大変だった	☐ 不満だった	☐ 好調だった	☐ 希望通り
			休日		給料			☐ 余裕があった	☐ 良かった	☐ 不調だった	☐ 希望していたが 期待通りではない
2			年	月	～	年	月	☐ どちらでもない	☐ どちらでもない	＜不調の状況＞	☐ 希望していないかった
			(実働)	時	～	時	分	☐ 大変だった	☐ 不満だった	☐ 好調だった	☐ 希望通り
			休日		給料			☐ 余裕があった	☐ 良かった	☐ 不調だった	☐ 希望していたが 期待通りではない
3			年	月	～	年	月	☐ どちらでもない	☐ どちらでもない	＜不調の状況＞	☐ 希望していないかった
			(実働)	時	～	時	分	☐ 大変だった	☐ 不満だった	☐ 好調だった	☐ 希望通り
			休日		給料			☐ 余裕があった	☐ 良かった	☐ 不調だった	☐ 希望していたが 期待通りではない
4			年	月	～	年	月	☐ どちらでもない	☐ どちらでもない	＜不調の状況＞	☐ 希望していないかった
			(実働)	時	～	時	分	☐ 大変だった	☐ 不満だった	☐ 好調だった	☐ 希望通り
			休日		給料			☐ 余裕があった	☐ 良かった	☐ 不調だった	☐ 希望していたが 期待通りではない
5			年	月	～	年	月	☐ どちらでもない	☐ どちらでもない	＜不調の状況＞	☐ 希望していないかった
			(実働)	時	～	時	分	☐ 大変だった	☐ 不満だった	☐ 好調だった	☐ 希望通り
			休日		給料			☐ 余裕があった	☐ 良かった	☐ 不調だった	☐ 希望していたが 期待通りではない

病気に関する情報を整理する

ストレスや疲労の中には、病気が原因で生じるものがあります。

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
がかりが見つけやすくなります。また、自分の病気の初期の現れ方や症
状を知っておくことで、早めの治療や相談につなげることができます。

病気に関して、自分がどの程度、どの様に理解しているか、整理して
みましょう。

氏名 _____

記入日 年 月 日

1 病気の発症からこれまでの状況を整理しましょう。

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

(1) 医療機関等の関係機関から、病気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)

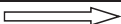
(2) 最初に病気が発症したと思われる時の状況を整理しましょう。

①病気が発症した時期 (例: 年 月頃、単身赴任先で、プロジェクトが終わった直後)	
②病気が発症した当時の様子	
(治療開始前の様子) 例: 3ヶ月くらい、頻繁な頭痛、ミスの増加、微熱があった。涙ぐむことが増え、ある日起きれなくなる。	・
(治療開始当時の様子) 例: 最初の1ヶ月位は一日寝ていた。気分は～だった。	・
③病気が発症した原因として考えられること	

(3) 病気が再発、または症状が再燃した時の状況を整理しましょう(再発・再燃の経験がある方のみで結構です)。

①再発・再燃した時期	②再発・再燃時の様子	③想定される再発・再燃の原因	備考

④病気の再発・再燃の前に現れるサイン(兆候)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
☐ ある  ☐ ない ☐ 分からない		

(4) 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
	年 月 ～ 年 月 期間計 年 ヶ月	
	年 月 ～ 年 月 期間計 年 ヶ月	
	年 月 ～ 年 月 期間計 年 ヶ月	

②通院歴

医療機関名	通院期間	通院のきっかけ
	年 月 ～ 年 月 期間計 年 ヶ月	
	年 月 ～ 年 月 期間計 年 ヶ月	
	年 月 ～ 年 月 期間計 年 ヶ月	
	年 月 ～ 年 月 期間計 年 ヶ月	

③現在の診察の頻度と診察時間について教えてください。

・診察頻度： 概ね 週ごと ・診察時間： 概ね 分くらい

2 服薬状況を整理しましょう。

(1) 薬の管理について、あてはまるものに一つチェック(レ)をつけて下さい

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

(2) 薬の飲み方に関する、医師からの諸注意（例：不安時は、〇〇を2錠までなら追加してよい）

・
 ・
 ・

(3) 薬の副作用を感じますか？

- ☐ 感じる
☐ 感じない
☐ 分からない

(4) 副作用の症状について教えてください。また、()内には強く感じるものから順番をつけて下さい。

・ () ・ ()
 ・ () ・ ()
 ・ () ・ ()

(5) 主治医に、不安な点や薬の調整他について、相談をしていますか？

- ☐ その都度相談する（内容： ）
☐ たまに相談する（内容： ）
☐ あまり相談しない

3 病気に対する、自分の感じ方や対処している方法を整理しましょう。

(1) 日常生活の上で、病気の影響を感じることがありますか？また、それに対して対処している方法があれば、教えてください。

日常生活で感じる病気の影響や自分の変化など	対処している方法
・	・
・	・
・	・
・	・

ストレス・疲労が生じる状況について整理する

ストレスや疲労と上手につきあうために大切なことは、自分にとってストレスや疲労を感じやすい状況、その様な時に心身に現れるサイン（予兆）を理解しておくことです。

このシートは、ストレスや疲労が生じる状況と心身のサイン（予兆）について整理することを目的としています。

また、ストレスや疲労が生じる状況に対する対処方法について検討できるよう、「参考：対処方法の検討シート」も付いています。使い方を練習の上、復職後の生活においても、適宜活用されると良いでしょう。

氏名 _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

1 ストレスや疲労に関する周辺情報

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

(1) ストレスを感じた状況について、①～④まで整理してみましょう。④については、自分1人で思いつかない場合、スタッフとの相談やグループミーティング等で相談しながら記入して下さい。

No.	【①状況】不安になったり、緊張したり、イライラしたのは、どのような状況の時でしたか？	【②行動】 その時に、どのような対処行動をとりましたか？	【③結果】 ②の対処行動をとった結果、どうなりましたか？	【④今後】 今後、似た様な状況の時に、実際に試すことができそうな対処行動としてどのようなものが考えられるでしょう？
例	上司から、連日残業を指示されたとき	体調が優れないのを言い出せず、我慢して残業を続けた。	自分ばかりが残業しているようで不満に。疲れとストレスもたまった。	うまく断る練習をする。早めに健康管理室に相談に行く。
1				
2				
3				

(2) ストレスや疲労があるときに、心身に現れるサイン（兆候）としてどのようなものがありますか？次の中から、あなたに当てはまるサインに、幾つでもチェック（レ）をつけて下さい。そのうち、特に強く感じるサインを上位3つ選び、順位の口に数字を記入して下さい。

<項目>	<順位>	<項目>	<順位>	<項目>	<順位>	<項目>	<順位>
☐ 眠くなる		☐ あくびが出る		☐ 頭が痛くなる		☐ 頭がボーっとする	
☐ 目が疲れる		☐ ものがぼやける		☐ 肩がこる		☐ 全身がだるい	
☐ 汗が出る		☐ 手足が震える		☐ 姿勢が崩れる		☐ 独り言が増える	
☐ ため息が出る		☐ 周囲が気になる		☐ よそみが増える		☐ 能率が下がる	
☐ ミスが増える		☐ イライラする		☐ 表情が硬くなる		☐ 口調が変わる	
☐ 貧乏ゆすりをする				☐ 分からない		☐ ない	
☐ その他							

(3) 疲れを感じやすいのは、どのような作業内容、条件の時ですか？疲労時の対応方法についても併せて記入して下さい（記入できる欄だけで構いません）。

作業条件	記入例	休職に入る前	年 月 日(任意の時点)
作業内容	客先にて、一人で先方の要望や質問に対応する		
作業条件 (場所や時間などの物理的状況、人的状況他)	・客先での待機時間が長引いてきた時 ・分からないことを聞く担当者が誰なのか不明の時		
対応方法	☐ 休憩を取る ☒ 休憩は取らない(取りたくないから) ☐ 休憩を取りたいが我慢する ☐ その他	☐ 休憩を取る ☐ 休憩は取らない(取りたくないから) ☐ 休憩を取りたいが我慢する ☐ その他	☐ 休憩を取る ☐ 休憩は取らない(取りたくないから) ☐ 休憩を取りたいが我慢する ☐ その他

(4) 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、どのような作業内容、条件の時ですか？

作業条件	休職に入る前	年 月 日(任意の時点)
作業内容		
作業条件 (場所や時間などの物理的状況、人的状況など)		

F 参考：対処方法の検討シートの記入例(M-メモリーノート用)

1 「今起きているストレス状況」の書き方

- ①自分の反応：ストレス状況を受けて、自分がとった行動や気分の動きを書きます。行動と気分がリンクしていて区別しづらい時は、まずはそのまま箇条書きで書いても構いません。
- ②結果：①に続く、その後の変化について書きます。
- ③きっかけ：①のような反応が生じる引き金となった、直近の出来事や場面を書きます。
- ④背景にある状況：③よりも前に積み重なっていた要素について、思い出して書きます。
- ★欄によっては、すぐに思いつかないこともあります。その場合は、空欄のままで構いません。

2 「対処方法」の書き方

- ⑤対処方法：③に対して、どのような対処が可能か書きます。
- ★対処方法は1つとは限りません。思いつく方法をいくつか書いてみましょう。
- ⑥対処した結果：実際に対処してどうだったかを書く。
- ⑦気づいたこと等：対処した結果、気づいたこと、気分や感想などを記録する。

対処方法の検討シート

平成22年 2月 ▲日

1 今起きているストレス状況を考えてみましょう。

④背景にある状況	③きっかけ(引き金)	①自分の反応(行動・気分)	②結果
欠員がでた後、3ヶ月位、上司から色々な仕事を次々と振られる様になり、残業が大幅に増えていた。	自分以外の同僚が、割と早い時間に談笑しながら退社するところを見かけた。	・自分だけ残業させられてみじめ。いじめられているのでは？と不安。 ・不満から、同僚と以前のように話さなくなった。	・熟睡できなくなり、仕事のミスが増えた。 ・上司から「君らしくない」と叱責された。

2 対処方法を考えてみましょう。

⑦気づいたこと等

- ・言い辛いことは、予め練習しておくとか何とか言えそうだ。
- ・言葉で伝えるまで、上司は、自分が「手一杯」になっているとは全く思っていなかったようだ。
- ・もっと同僚に役割を振っても良かったようだ。振り方を練習しておいた方が上手く伝えられるかもしれない。

⑤対処方法

⑥対処した結果

I 自分が手一杯だということを上司に伝える練習をし、その時に備える。	緊張したが伝えられた。追加作業は他の人に回った。「あれ、今までチーム内で分担してこなかったの？」と聞かれた。
II 上司に進捗報告をし、スムーズに運ばず困っている点を相談する。	前任者のやり方や、新しいアイデアを出してくれた。「もっと早く相談して」と言われた。
III 意識して早く帰る日を作り、リフレッシュする。	体の疲れが取れるのを実感。時々早く帰ろう。

F 参考:対処方法の検討シート(M-メモリーノート用)

対処方法の検討シート

年 月 日

1 今起きているストレス状況を考えてみましょう。

④背景にある状況	③きっかけ(引き金)	①自分の反応(行動・気分)	②結果

2 対処方法を考えてみましょう。

⑦気づいたこと等	⑤対処方法	⑥対処した結果
	I	
	II	
	III	

対処方法の検討シート

年 月 日

1 今起きているストレス状況を考えてみましょう。

④背景にある状況	③きっかけ(引き金)	①自分の反応(行動・気分)	②結果

2 対処方法を考えてみましょう。

⑦気づいたこと等	⑤対処方法	⑥対処した結果
	I	
	II	
	III	

氏 名：

作成日： 年 月 日

（１）医療情報

項 目	所 見	
診断名		
現在通院している 病院・主治医	病院名：	主治医：
通院頻度	週／月 に 回 (決まっている曜日：)	曜日の変更：可能（ 曜日）・不可
現在自覚している 症状		
希死念慮等	希死念慮：ある・ない	自殺企図の経験：ある・ない
服薬状況	1日に 回 （朝・昼・夜・就寝前・頓服）	飲み忘れは：ある・ない
薬の副作用		
睡眠	質：（薬を飲んでいる状態で）よく眠れる ・ 眠りが浅い ・ 眠れない	
	状態：寝付きが悪い ・ 途中で目が覚めるがまた眠ることができる ・ 途中で目が覚めて眠れない ・ 朝起きられない	
	質・状態の変化： だんだん悪くなってきた ・ 変化がない ・ 少しずつ良くなってきた ・ 改善した	
	＜特記事項＞	
他疾患の有無	＜疾患名＞	
	＜症 状＞	

（２）神経心理学的検査等の結果

検査名	下位項目	結果 (別添資料の 有無など)	備考 (実施機関、 実施日他)	検査名	結果 (別添資料の 有無など)	備考 (実施機関、 実施日他)
□ WAIS-R □ WAIS-Ⅲ	I Q			□ 内田クレベリン検査		
	V I Q			□ 東大式エゴグラム		
	P I Q			□ Y-G性格検査		
□ GATB	進路指導用			□ 日本版BDI-II		
	事業所用			□ SDS		
	事業所用 T版			□ 日本版POMS		
□ WCST	第1段階			□ GHQ精神健康調査票		
	第2段階			□ CMI健康調査票		
	補完手段使用			□ MAS（不安尺度）		
				□ SCI		
				□ EAS		

H ストレス・疲労の情報整理シート(支援者用)

氏 名：

(1) 支援対象者がストレスを感じていると思われた場面を整理して下さい。

作成日： 年 月 日

No.	①不安になったり、緊張したり、イライラするのは、どんな状況の時でしたか？	②その時に、どんな対処行動をとりましたか？	③②の対処行動をとった結果、どうなりましたか？	④今後、同じような状況の時に、実行可能な対処方法としてどのようなものが考えられるでしょう？
例	上司から、きつい口調で注意をされたとき	何も言わず我慢していた。	自分ばかりが注意を受けると後から愚痴をこぼし、貧乏ゆすりやイライラした様子を見せた。	口調に焦点を当てるのではなく、注意の内容を確認するよう促す。気分転換の方法を探る。
1				
2				
3				

(2) 本人がストレスや疲れを感じているときに、支援者が気づくサイン(兆候)としてどのようなものがありますか？次の中から当てはまるサインに、いくつでも(レ)をつけて下さい。そのうち、特に強いと思われるサインを上位3つ選び、順位の口に数字を記入して下さい。

<項目>	<順位>	<項目>	<順位>	<項目>	<順位>	<項目>	<順位>
☐ 眠くなる		☐ あくびが出る		☐ 頭が痛くなる		☐ 頭がボーっとする	
☐ 目が疲れる		☐ ものがぼやける		☐ 肩がこる		☐ 全身がだるい	
☐ 汗が出る		☐ 手足が震える		☐ 姿勢が崩れる		☐ 独り言が増える	
☐ ため息が出る		☐ 周囲が気になる		☐ よそみが増える		☐ 能率が下がる	
☐ ミスが増える		☐ イライラする		☐ 表情が硬くなる		☐ 口調が変わる	
☐ 貧乏ゆすりをする				☐ 分からない		☐ ない	
☐ その他							

(3) 疲労が観察された状況を記入して下さい。また、その時にどんな対応をしているのか、対応方法のあてはまる口にチェック(レ)して下さい。

	年 月 日(任意の時点)	年 月 日(任意の時点)
作業時間		
仕事の内容		
作業環境		
対応方法	☐ 休憩を取る ☐ 休憩は取らない(取りたくないから) ☐ 休憩を取りたいが我慢する ☐ その他	☐ 休憩を取る ☐ 休憩は取らない(取りたくないから) ☐ 休憩を取りたいが我慢する ☐ その他

(4) 意欲的に(または、あまり疲れを感じずに)作業ができる場面を整理して下さい。

	年 月 日(任意の時点)	年 月 日(任意の時点)
作業時間		
仕事の内容		
作業環境		

その他

(1)事業所情報

氏 名:

作成日: 年 月 日

事業所名		所在地	
事業内容			
産業医	＜常勤 ・ 非常勤（ ） ・ 無＞ 氏名：	産業保健スタッフ	＜常勤 ・ 非常勤（ ） ・ 無＞ 氏名：
対象者との窓口	氏名： 役職： 連絡先：		
休職制度			
試し出勤の制度 ＜有・無＞	制度の扱い：休職扱い ・ 復職扱い 業務命令：受ける ・ 受けない 事故等の補償：有 ・ 無 賃金：有（ ） ・ 無	その他：	
休職中の賃金	傷病手当金：有 ・ 無 期限： ～	その他の補償：	
休職者との定期面接 ＜有・無＞	頻度： 場所： 面接者：		
復職要件			

休職に至る 状況	
対象者の 休職期間	いつから： 年 月 日から 回数： 回目 通算期間： 年 ヶ月 休職期限： 年 月 日まで
復職後の配置 について	

ホームページについて

本冊子のほか、障害者職業総合センターの研究成果物については、一部を除いて、下記のホームページから PDF ファイルによりダウンロードできます。

【障害者職業総合センターホームページ】

<https://www.nivr.jeed.go.jp/>

著作権等について

当研究成果物については、公正な慣行に合致するものであり、かつ、報道、批評、研究その他の引用の目的上正当な範囲内であれば、自由に引用することができます。（著作権法第32条1項）

また、説明の材料として新聞紙、雑誌その他の刊行物に転載することが可能です。（著作権法第32条2項）

その際には出所を明示するなどして、必ず引用及び転載元を明示するとともに、下記までご連絡ください。

また、視覚障害その他の理由で活字のままでこの本を利用できない方のために、営利を目的とする場合を除き、「録音図書」「点字図書」「拡大写本」等を作成することも認めております。

なお、視覚障害者の方等で本冊子のテキストファイル（文章のみ）を希望されるときもご連絡ください。

【連絡先】

障害者職業総合センター研究企画部企画調整室

電話 043-297-9067

FAX 043-297-9057

幕張ストレス・疲労アセスメントシート

MSFAS の活用のために

編集・発行	独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 障害者職業総合センター 〒261-0014 千葉県美浜区若葉 3-1-3 電話 043-297-9067 FAX 043-297-9057
発行日	2010年3月 第1刷 2021年8月 第8刷
印刷・製本	社会福祉法人 東京コロニー 東京都大田福祉工場

©2010 障害者職業総合センター



NATIONAL INSTITUTE OF VOCATIONAL REHABILITATION