

『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。