

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)活用手引き

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	
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	

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。

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

生活習慣を整理しましょう。

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

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
- 朝食 時頃 / 昼食 時頃 / 夕食 時頃

(2)昼間の過ごし方について

- 外出することが (よくある ・ 時々ある ・ ほとんどない)
- 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？
 - 学校(週 日) ・ 支援センターなど(週 日) ・ 病院・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)
- 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

- 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

- 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)
- 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？

(あてはまるものいくつかでも○をつけてください)

<p>・好きなことをしているとき</p> <p>()</p> <p>・おしゃべりしているとき</p> <p>()</p> <p>・特になし</p>	<p>・食事()</p> <p>・コーヒー、お茶などを飲んでいるとき</p> <p>・何もせずゆっくりしているとき</p> <p>・その他 ()</p> <p>・わからない</p>
---	--

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

<p>・ひとりで行かれる場所</p> <p>・友達と一緒にいる場所</p> <p>・知っている人がいない場所</p> <p>・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)</p> <p>・その他 ()</p> <p>・特になし</p>	<p>・静かな場所</p> <p>・賑やかな場所</p> <p>・暗い場所</p> <p>・明るい場所</p> <p>・自分の家、自分の部屋</p> <p>()</p> <p>・わからない</p>	<p>・狭い場所</p> <p>・広い場所</p> <p>・学校</p> <p>・公園</p> <p>・デパート</p> <p>・図書館</p>
---	---	--

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 (ははおや、ゆうじん、しゅじい、 どうりょう、 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		<ul style="list-style-type: none"> 仕事のこと 体のこと 友人のこと 日常生活のこと その他 () 	<ul style="list-style-type: none"> お金のこと 恋愛や結婚のこと 家族のこと 	<ul style="list-style-type: none"> 電話 メール 手紙 相手を訪問する (一人で・家族等と一緒に) その他 ()
2		<ul style="list-style-type: none"> 仕事のこと 体のこと 友人のこと 日常生活のこと その他 () 	<ul style="list-style-type: none"> お金のこと 恋愛や結婚のこと 家族のこと 	<ul style="list-style-type: none"> 電話 メール 手紙 相手を訪問する (一人で・家族等と一緒に) その他 ()
3		<ul style="list-style-type: none"> 仕事のこと 体のこと 友人のこと 日常生活のこと その他 () 	<ul style="list-style-type: none"> お金のこと 恋愛や結婚のこと 家族のこと 	<ul style="list-style-type: none"> 電話 メール 手紙 相手を訪問する (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		<ul style="list-style-type: none"> 障害のことを(わかってくれる・わかってくれない) 一緒にいると(気が休まる・緊張する) あなたに(優しい・怖い) あなたに(好き・嫌い) あなたに(あまり関わりがない) その他 ()
2		<ul style="list-style-type: none"> 障害のことを(わかってくれる・わかってくれない) 一緒にいると(気が休まる・緊張する) あなたに(優しい・怖い) あなたに(好き・嫌い) あなたに(あまり関わりがない) その他 ()
3		<ul style="list-style-type: none"> 障害のことを(わかってくれる・わかってくれない) 一緒にいると(気が休まる・緊張する) あなたに(優しい・怖い) あなたに(好き・嫌い) あなたに(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

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

これまでの学校生活について整理しましょう。

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・・・)			

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 ()	
進路希望はかありませんでしたか？			
・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

学校名 <small>がっこう めい</small>	専門学校(専攻: <small>せんもん がっこう せんこう</small>) 大学 (学部: <small>だいがく がくぶ</small>) その他の学校・フリースクールなど <small>そのたの がっこう フリースクール など</small>	在籍期間 <small>ざいせき きかん</small>	年 月 ~ 年 月 <small>ねん がつ</small>
進学するときに、誰かと相談しましたか？ <small>しんがく だれ しょうだん</small>			
・相談した (相談相手 : 親 ・ 先生 ・ その他 ()) ・相談しなかった <small>しょうだん しょうだん あいて おや せんせい た</small> 相談内容 : <small>しょうだん ないよう</small>			
進学先を決めたとき、誰の意見が一番強かったですか？ <small>しんがく きま だれ いけん いちばん つよ</small>			
・自分 ・親 ・先生 ・その他 () <small>じぶん おや せんせい た</small>			
学校生活の感想 <small>がっこう せいかつ かんそう</small>			
【学習面】 (得意なことや好きなことは・・・) <small>とくい す</small> (苦手なことや嫌いなことは・・・) <small>にがて きら</small> (困ったことは・・・) <small>こま</small>			
【人間関係】 (休憩時間の過ごし方は・・・) <small>きゅうけい じかん す かた</small>			
(仲の良い友人は・・・) <small>なか ま ゆうじん</small> (先生にほめられたことや注意されたことは・・・) <small>せんせい ほめられたこと ちゅうい</small> (困ったことは・・・) <small>こま</small>			
その他 (クラブ活動や学校の行事では・・・) <small>た かつどう がっこう ぎょうじ</small>			
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？ <small>がっこう せいかつ なか こま しょうだん</small>			
・相談した (相談相手 : 親 ・ 先生 ・ その他 ()) ・相談しなかった <small>しょうだん しょうだん あいて おや せんせい た</small> 相談内容 : <small>しょうだん ないよう</small>			
卒業のときはどうでしたか？ <small>そつぎょう</small>			
・問題なく卒業できた ・支援により卒業できた(支援の内容: <small>もんだいなく そつぎょう できた しえん により そつぎょう できた しえん ないよう</small>) ・卒業できなかった(理由: <small>そつぎょう できなかつた りゆう</small>)			
卒業後の進路希望について <small>そつぎょうご しんろ けいぼう</small>		就職のためにしたことは？ <small>しゅうしょく たのみにしたことは</small>	
・進学希望 ・就職希望 ・その他 () <small>しんがく けいぼう しゅうしょく けいぼう た</small>		職場見学 ・ 職場実習 <small>しよくば けんがく しよくば じつしゅう</small> その他 () <small>そのた</small>	
進路希望はかないましたか？ <small>しんろ けいぼう</small>			
・かかった ・かなわなかった →その理由:() <small>りゆう</small>			

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を、新しいものから記入してください。職歴が少ない場合、職種変更やアルバイトも含めましょう。

記入日		年 月 日		氏名	
会社名	仕事の特徴 当てはまるものに○	対応が 難しい ↔ 簡単	在職期間	年 月 年 月 年 月 () 正社員 ・パート ・アルバイト ・派遣 ・臨時 ・その他 ()	あなたと 職場の人 との関係
	仕事の内容	0 50 100	雇用形態 (働き方)	時 分 ~ 時 分 (残業 :)	満足度 やりがい
職場環境 (職場の様子)	仕事の特徴 当てはまるものに○	対応が 難しい ↔ 簡単	在職期間	年 月 年 月 年 月 () 正社員 ・パート ・アルバイト ・派遣 ・臨時 ・その他 ()	あなたと 職場の人 との関係
	仕事の内容	0 50 100	雇用形態 (働き方)	時 分 ~ 時 分 (残業 :)	満足度 やりがい
会社名	仕事の特徴 当てはまるものに○	対応が 難しい ↔ 簡単	在職期間	年 月 年 月 年 月 () 正社員 ・パート ・アルバイト ・派遣 ・臨時 ・その他 ()	あなたと 職場の人 との関係
	仕事の内容	0 50 100	雇用形態 (働き方)	時 分 ~ 時 分 (残業 :)	満足度 やりがい

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)	仕事の内容を考えましょう。興味があるものに○をつけてください。
仕事の内容 領域	<p>・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</p> <p>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 ・全体体を使う ・細かい作業 ・大まかな作業 ・変化が多い ・変化が少ない</p> <p>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</p> <p>ひとを相手にする ・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</p>
(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)	<p>・屋内 ・屋外 ・事務所 ・工場 ・店舗 ・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</p> <p>・高い所 ・高温のものがある ・その他()</p>
人的な環境 (周りの人のこと)	<p>・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</p> <p>・その他()</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)
雇用形態 (働き方)	<p>・正社員 ・契約社員 ・パート ・バイト ・派遣 ・臨時 ・その他()</p>
勤務時間 (一日あたり)	<p>・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()</p> <p>・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)</p>
勤務日数 (一週間あたり)	<p>・1～2日 ・3～4日 ・5～6日 ・わからない ・その他()</p>
休日	<p>・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()</p>
(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 ・そろばん()

(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) 仕事をするときに、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) → ()	
() それ以外 → ()	
(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（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

〔 どのようなことですか？ 〕

(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？

【月分】

【服薬管理表】

〈飲んだらしるしをつけよう〉

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

【決まった飲み方】

いつ	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ときの
ことを考えてみましょう。

氏名

記入日 年 月 日

【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…

【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 ^{こま} 行う ^{さいぎょう ていねい おこな}	重いものを運ぶなど体を使って作業する ^{おもいものを はこ からだ つか さぎょう}
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 ^{し 締め 切りのうき いしき さぎょう}	番号や記号をみて、物を正確に分類する ^{ばんごう きごう もの せいかく ぶんるい}
正確に暗算する ^{せいかく あんざん}	物や資料などの置き場所を覚える ^{もの しりょう 置き ばしょ おぼ}	数字や文字、図形などを目で見て覚える ^{すうじ もじ ずけい め み おぼ}
パソコンで数字や文字を素早く入力する ^{すうじ もじ すばや にゅうりよく}	パソコンで数字や文字をゆっくりでも正確に入力する ^{すうじ もじ せいかく にゅうりよく}	
(参考)		
決められたことをひとりで最後まで行う ^{き 決められたこと をひとりで さいごまで おこな}	他の人と協力して作業を終わらせる ^{ほか ひと きょうりよく さぎょう お}	締め切りやノルマがある作業をする ^{し 締め 切りのうき や ノルマ がある さぎょう}
番号や記号を見て、物を正確に分ける ^{ばんごう きごう み もの せいかく わ}		

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 ^{ことば うら かく}	場の空気を読む ^{ば 空気}	相手を傷つけないようにうまく断る ^{あいて きず}
わからないことを質問する ^{しつもん}	困った時に相談する ^{こま とき そうだん}	視線を合わせる ^{しせん あ}
聞いたことをメモに取る ^き	人が話したことを正確に記憶する ^{ひと はな せいかく きおく}	
表情から相手の気持ちを読む ^{ひょうじょう あいて きもち}	職場や学校の休憩時間に当たり障りのない会話をする ^{しょくば がっこう きゅうけいじかん あ さわ かいわ}	
(参考)		
イヤなことはきちんと断る ^{ことわ}	人が話したことを正しく覚える ^{ひと はな ただ おぼ}	顔を見て、その人の気持ちが分かる ^{かお み ひと きもち わ}

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 ^{ちやうきてき けいかく た こうどう}	複数の事柄に並行して対応する ^{ふくすう ことばら へいこう たいおう}	予定の急な変更に対処する ^{よてい きゅう へんこう たいじょ}
イライラした時、気分転換を図る ^{とき きぶん てんかん しか}	ひとつの事に集中する ^{こと しゅうちゅう}	数時間にわたる会議や集会などに出席する ^{すうじかん かいぎ しゅうかい しゅっせき}
(参考)		
自分で計画をたてて行動する ^{じぶん けいかく こうどう}	いくつかの作業を一緒に行う ^{いくつかの さぎょう いっしょ おこな}	長時間の会議や集会に出席する ^{ちやうじかん かいぎ しゅうかい しゅっせき}

