

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 |

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、アレルギーなどはありますか

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

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さば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 ・臨時 | 時 分～ 時 分 年 月 ～ 年 月 (期間) | | | ・難しかった | ・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 | | ・どちらでもない | | | | | | | |
| 特記事項 | | | | | | | | | |
| 2 | | ・正社員 ・派遣 ・臨時 | 時 分～ 時 分 年 月 ～ 年 月 (期間) | | | ・難しかった | ・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 | | ・どちらでもない | | | | | | | |
| 特記事項 | | | | | | | | | |
| 3 | | ・正社員 ・派遣 ・臨時 | 時 分～ 時 分 年 月 ～ 年 月 (期間) | | | ・難しかった | ・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 | | ・どちらでもない | | | | | | | |
| 特記事項 | | | | | | | | | |
| 4 | | ・正社員 ・派遣 ・臨時 | 時 分～ 時 分 年 月 ～ 年 月 (期間) | | | ・難しかった | ・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 | | ・どちらでもない | | | | | | | |
| 特記事項 | | | | | | | | | |
| 5 | | ・正社員 ・派遣 ・臨時 | 時 分～ 時 分 年 月 ～ 年 月 (期間) | | | ・難しかった | ・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 | | ・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、苦手だと思ふことを教えてください。

| 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 _____

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 |
|---|-----------|--------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ 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 |
| ・ 休憩を取るよういわれても、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 | ラベル作成 | |
| | | OA作業： 文書入力 | 数値入力 | 検索修正 | コピー&ペースト | ファイル整理 |
| 2 | 得意と感じたワークサンプルは何でしたか？ | 実務作業： プラグタック組立 | ピッキング | ナブキン折り | 重さ計測 | |
| | | 事務作業： 数値チェック | 物品請求書作成 | 作業日報集計 | ラベル作成 | |
| 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 | コピー&ペースト | ファイル整理 |
| | | 実務作業： プラグタック組立 | ピッキング | ナブキン折り | 重さ計測 | |
| 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 | ラベル作成 | |
| | | OA作業： 文書入力 | 数値入力 | 検索修正 | コピー&ペースト | ファイル整理 |
| 5 | エラーの傾向は何かありましたか？ | 実務作業： プラグタック組立 | ピッキング | ナブキン折り | 重さ計測 | |
| | | | | | | |

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 | ・目が充血する | ・汗が出る | ・背伸びをする | ・エラーが増える | ・能率が下がる |
| ・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 | ・足腰がだるい | ・表情が硬くなる | ・口調や話し方が変わる | ・独り言が増える | ・貧乏ゆずりする | ・独り言が増える | ・貧乏ゆずりする |
| ・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 | ・イライラする | ・独り言が増える | ・貧乏ゆずりする | ・独り言が増える | ・貧乏ゆずりする |
| ・その他 () | | | | | | | | | | | |

