さいたまセンター

シート

ごをけるにたって、のにたりとわれるをおきします。「わかるところ」「えてもよいところ」だけのごでいません。はしますので、ごください。

Ⅰ　これからのやきをえる。

これから、どのようなをしたいかえてみましょう。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| （１）のをえましょう。があるものに○をつけてください。 | | | | |
| の | ・やをったりみてたりする　・えたりべたりする　・な　・にする　・やなどの　　・まったのりにう | | | |
| の | ・ってう　・ってう　・をかす　・をあまりかさない　・をう　・を使う　・かい　・まかな　・がい・がない  ・つのをける　・いくつかのをしてう　・ひとりでう　・としながらう　・でえてう　・められたりにう  ・をにする　・をにする　・のペースでう　・などのペースにわせてう　・にしたりえたりする　　・されたことをう | | | |
| （２）（の）についてはありますか？くするものに○、できればけたいものに×をつけましょう。どちらでもないものはそのままにしましょう。 | | | | |
| な  （のこと） | | ・　・　・　・　・にぎやか　・か　・のりがい　・のりがない　・がある　・がない　・い　・い  ・まぶしい　　・　・　・その（　　　　　　　　　） | | |
| な  （りののこと） | | ・がい　・がい　・がい　・がい　・がい　・としかけてくれる　・ひとりにしておいてくれる　・やができるがいる。  ・その（ 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 ） | | |
| （３）するをしましょう（あてはまるものに○をつけてください）。 | | | | |
| （き） | | | ・ 　・ 　・パート　　・バイト　　・　　・　　・わからない　　・その（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | |
| （あたり） | | | ・１～３　　・３～６　　・６～８　　・８　　・わからない　　・その（　　　　　　　　　　　　　　） | |
| ・によってがわる（・）　・によってがわる（・）　・（・） | |
| （あたり） | | | ・１～２　　・３～４　　・５～６　　・わからない　・その（　　　　　　　　　　　） | |
|  | | | ・みたい（・・・・・・・）　・シフト（・）　　・からない　・そのの（　　　　　　） | |
| （４）をするにあたって、な（しい）こととな（い）ことをあげてみましょう。 | | | | |
| ①なことやしいとじること | | | | ②なことやいとじること |
|  | | | |  |
| （５）をするときに、のたちにかっておいてしいことやしてしいことはありますか？ | | | | |
|  | | | | |
| （６）をぶときに、に思うことに○をつけてみましょう。また、にするがあればいてみましょう。 | | | | |
| （　）　　　　　　　　　　　　→（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | | | | |
| （　）な（くの）　→（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | | | | |
| （　）（のりのの）→（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | | | | |
| （　）　　　　　　　　　　　　　　→（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | | | | |
| （　）　　　　　　　　　　　　　　→（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | | | | |
| （　）（やなど）　→（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | | | | |
| （　）　　　　　　　　　　　　→（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | | | | |
| （　）（き）　　　　　　　→（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | | | | |
| （　）（の）　　　　　→（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | | | | |
| （　）それ　　　　　　　　　　　　→（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | | | | |
| （７）これだけはずないとるということがあればきましょう。 | | | | |
|  | | | | |

Ⅱ　・にするをする。

　１　に対するのえをしましょう。

　（１）までにしてやしたことはありますか。　（　ある　・　ない　）

あるには、のにしてください（りないは、の体裁を変えたり、にするなどしてください）。

　　　①

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| （、） |  |  | な・リハビリ |
|  | 年　 月～  年　 月 |  |  |
|  | 年　 月～  年　 月 |  |  |
|  | 年　 月～  年　 月 |  |  |

②

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | のきっかけ | な・リハビリ |
|  | 年　月～　 年　 月  （　　　　　） |  |  |
|  | 年　月～　 年　 月（　　　　　） |  |  |
|  | 年　月～　 年　 月（　　　　　） |  |  |

（２）などで、のことをやをけたことがあれば、してください。そのやが、よくわかったなら「○」、くらいかったなら「△」、あまりわからなかったら「×」を「」のにしてください。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| の | 診断名 | （○・△・×） |
|  |  |  |
|  |  |  |

（３）やについて、じたことがあればしてください。

|  |
| --- |
|  |

（４）やをいてから、としたことがありますか。あるは、あてはまるものに○をつけてください。

|  |
| --- |
| ・のこと　・のこと　・のこと　・のこと　・のこと  ・その（　　　　　　　　　　　） |

２　をしましょう。

（１）おは、からめられたとおりにんでいますか。

　　　（　はい　・　いいえ　）

（２）をむとどんなになりますか？てはまるものにいくつでも〇をつけましょう。

|  |
| --- |
| ・がちく　　・くなる　　・がになる。　　・になる  ・がくなる ・のどがとてもく　　・おがくなる  ・その（　　　　　　　　　　　　　　　　）　・いつもとわらない。 |

Ⅲ　の・をチェックする。

　　まずは、のやについてしましょう。

　１　１のリズムについて　・　　　　／

　　　　　　　　　　　　　　　　・　　／　　／

　２　のごしについて　・することが（よくある・ある・ほとんどない）

　　　　　　　　　　　　　　　　するはどこにきますか？にぐらいきますか？

　　　　　　　　　　　　　　　　　　（　　）・センターなど（　）

　　　　　　　　　　　　　　　　　　・デイケア（　　）

　　　　　　　　　　　　　　　　　　その：　　　　（　　）、　　　　　　　（　　）

　　　　　　　　　　　　　　　・かけないはをしていることがいですか？

　　　　　　　　　　　　　　　　　　（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

　３　について　　　・つきがいことが（よくある　・ある　・ほとんどない）

　　　　　　　　　　　　・でがめることが（よくある　・ある　・ほとんどない）

　　　　　　　　　　　　・くがめてしまうことが（よくある　・ある　・ほとんどない）

　　　　　　　　　　　　・よくれないことがあるのはどんなですか。

　　　　　　　　　　　　（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

４　について　・が（いつもある　・ないことがある　・いつもあまりない）

　　　　　　　　　・がないはどんなですか？

　　　　　　　　　　　　（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

　　　　　　　　　・のバランスは（だいたいよい　・あまりよくない）

　　　　　　　　　・をとらないことが（よくある　・ある　・ほとんどない）

　　　　　　　　　・をとらないはどんなですか？

　　　　　　　　　　　　（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

　　　　　　　　　　・いなもの、べられないものが（たくさんある・しある　・ほとんどない）

　　　　　　　　　　・べられないものは？

　　　　　　　　　　　　　（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

５　タバコやおについて　・タバコを（う：１　　くらい・わない・っていたがやめた）

　　　　　　　　　　　　　・おを（む：　　くらい　・まない　・んでいたがやめた）

６　のになるところがありますか。になるところに〇をけてください。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　その（　　　）

　　　 アトピー　　　　　　アレルギー　　　　　　てんかん

　７　について　　　　・あり　　　　　・なし

　　　＊があるは、のうちするものがあれば、〇をつけてください。

　　　　　　（）　　　　　　　その（　　　　　　　）

　８　（みの）はどのようにごしていますか

　　（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

Ⅳ　ストレスやのをえる。

　１　リラックスできる（ちやがゆったりになる）ことをしてみましょう。

|  |
| --- |
| （１）きなこと、なことに、いくつでも〇をつけてください。 |
| ・　　　　　　・スポーツ（に　　　　　　　　）　　　　・マッサージ  　　　・カラオケ　　　　・　　　　　　　　　・　　　　　　　　・アロマテラピー  　　　・　　　　　　・　　　　　　　　　・　　　　　　　　・ガーデニング  　　　・　　　　　　・　　　　　　　　・　　　　　　　　・の  　　　・　　　　　・バイク　　　　　　　　・フィギュア　　　　　・おしゃべり  　　　・　　　　　　・　　　　　　　　・　　　　　　　　・ファッション  　　　・　　　　　　・　　　　　　　　　・ゲーム　　　　　　　・ボランティア  　　　・　　　　　　・マンガ　　　　　　　　・テレビ　　　　　　　・  　　　・キャンプ　　　　・イラスト　　　　　　　・パソコン　　　　　　・インターネット  　　　・い　　　　　・その（　　　　　　　　　　　　）　　　　　・になし |

Ⅴ　ソーシャルサポートについてえる。のまわりのやについてえましょう。

１　これまでした、または、しているやをしてください。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | （、センター、など） | の  （の、づくりなど） | する  （に１、にめていないなど） |
| １ |  |  |  |
| ２ |  |  |  |
| ３ |  |  |  |

　２　あなたと、（、、、、せきなど）やりの（、、など）のをしましょう。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | との  （、など） | そののことをあなたはどうっていますか？あてはまるものがあればいくつでも〇をつけましょう。 |
| １ |  | ・のことを（わかってくれる・わかってくれない）・に（のってくれる・のってくれない）  ・にいると（がまる・する）　　　・そののことがよくわからない  ・あなたに（しい・い）　・あなたは（き・い）　・あまりわりがい　・その（　　） |
| ２ |  | ・のことを（わかってくれる・わかってくれない）・に（のってくれる・のってくれない）  ・にいると（がまる・する）　　　・そののことがよくわからない  ・あなたに（しい・い）　・あなたは（き・い）　・あまりわりがい　・その（　　） |
| ３ |  | ・のことを（わかってくれる・わかってくれない）・に（のってくれる・のってくれない）  ・にいると（がまる・する）　　　・そののことがよくわからない  ・あなたに（しい・い）　・あなたは（き・い）　・あまりわりがい　・その（　　） |

　３　についておきします。あなたののやなどをのにおきください。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | その（、、） |  |  |  | その（、、） |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Ⅵ　をふりかえる。

　　これまでのについてしましょう。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 年　　月  ～  年　　月 |
| をるで、かサポートをけましたか？ | | | |
| ・（やのなど）　　　・（ことばとこえのなど）  ・スクールカウンセラー　　　　・その（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | | | |
| の | | | |
| 【】  （なことやきなことは・・・）  （なことやいなことは・・・）  （ったことは・・・） | | | |
| 【】  （のごしは・・・）  （のいは・・・）  （にほめられたことやされたことは・・・）  （ったことは・・・） | | | |
| 【その】  （クラブでは・・・）  （のでは・・・） | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | （・・）  （・）  そのの・フリースクールなど | |  | 年　　月  　　～  年　　月 |
| するときに、かとしましたか？ | | | | |
| ・した（　：・・その（　　　　　　　　　）　）　　　・しなかった。  ：（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | | | | |
| をめたとき、のがかったですか？ | | | | |
| ・　　・　　・　　・その（　　　　　　　　　　　） | | | | |
| の | | | | |
| 【】  （なことやきなことは・・・）  （なことやいなことは・・・）  （ったことは・・・） | | | | |
| 【】  （のごしは・・・）  （のいは・・・）  （にほめられたことやされたことは・・・）  （ったことは・・・） | | | | |
| 【その】　（クラブやのでは・・・） | | | | |
| の中で、ったことがあったときにしましたか？ | | | | |
| ・した（：　・　・その（　　　　　　　　　　　　）　・しなかった  　： | | | | |
| のときはどうでしたか？ | | | | |
| ・なくできた　　・によりできた（の：　　　　　　　　）  ・できなかった（：　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | | | | |
| のについて | | のためにしたことは？ | | |
| ・　・　・その（　　　　　　　　　　） | | ・  その（　　　　　　　　） | | |
| はかないましたか？ | | | | |
| ・かなった　　　　・かなわなかった  →その：（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | （：　　　）  （：　　　）  そのの・フリースクールなど | |  | 年　　月  　　～  年　　月 |
| するときに、かとしましたか？ | | | | |
| ・した（　：・・その（　　　　　　　　　）　）　　　・しなかった。  ：（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | | | | |
| 先をめたとき、のがかったですか？ | | | | |
| ・　　・　　・　　・その（　　　　　　　　　　　） | | | | |
| の | | | | |
| 【】  （なことやきなことは・・・）  （なことやいなことは・・・）  （ったことは・・・） | | | | |
| 【】  （のごしは・・・）  （のいは・・・）  （にほめられたことやされたことは・・・）  （ったことは・・・） | | | | |
| 【その】（クラブやのでは・・・） | | | | |
| の中で、ったことがあったときにしましたか？ | | | | |
| ・した（：　・　・その（　　　　　　　　　　　　）　・しなかった  　： | | | | |
| のときはどうでしたか？ | | | | |
| ・なくできた　　・によりできた（の：　　　　　　　　）  ・できなかった（：　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | | | | |
| のについて | | のためにしたことは？ | | |
| ・　・　・その（　　　　　　　　　　） | | ・  その（　　　　　　　　） | | |
| はかないましたか？ | | | | |
| ・かなった　　　　・かなわなかった  →その：（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | | | | |

○のです。

のアンケートは、かとしてきましたか。　　　　　　（　はい　・　いいえ　）

　かとした（「はい」とした）におねします。

　にはどなたとしましたか。のにしてください。　（　　　　　　　　　）

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（、、の）