

# セルフケアシート (K-STEP)

2018年		今日の私					ウキウキ度	イライラ度	クタクタ度	私のリフレッシュ法			今日の仕事内容	話したいこと
9月	睡眠 Zz	食事	服薬	てんかん	通勤				深呼吸	好きなテレビを見る	友達と遊ぶ			
5日 (水)	起床時間 6:00	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	小 ← → 大 理由:	小 ← → 大 理由:	小 ← → 大 理由:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1号館のトイレ、会議室、階段の清掃	ある・なし (仕事・家庭・体調・分からない) ◆内容:	
6日 (木)	起床時間 6:00	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	小 ← → 大 理由: 寝る時間が遅くなった	小 ← → 大 理由:	小 ← → 大 理由:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2号館のトイレ、受付の清掃、シュレッダー	ある・なし (仕事・家庭・体調・分からない) ◆内容: 先輩のこと	
( )	起床時間	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	小 ← → 大 理由:	小 ← → 大 理由:	小 ← → 大 理由:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		ある・なし (仕事・家庭・体調・分からない) ◆内容:	
( )		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	小 ← → 大 理由:	小 ← → 大 理由:	小 ← → 大 理由:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		ある・なし (仕事・家庭・体調・分からない) ◆内容:	
( )		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	小 ← → 大 理由:	小 ← → 大 理由:	小 ← → 大 理由:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		ある・なし (仕事・家庭・体調・分からない) ◆内容:	
( )		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	小 ← → 大 理由:	小 ← → 大 理由:	小 ← → 大 理由:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		ある・なし (仕事・家庭・体調・分からない) ◆内容:	

服薬や持病がある場合に記入  
→服薬したら○をつける  
→症状が出たら○をつける

それぞれの項目で  
今の自分の気持ちの位置に「○」をつける  
ウキウキ度が「小」、イライラ度が「大」、  
クタクタ度が「大」の時は理由を記入

・トラブルなく通勤「○」  
・電車の遅延や通勤中トラブルがあった「×」

・毎日シートに記入して、定期的に職場の上司などのキーマンに提出をします。  
職場での振り返り面談や日々のコミュニケーションツールとして活用してください。  
(就職前の方は、支援者や学校の先生などに提出します。)

自分のリフレッシュ法や好きなことを記入

【リフレッシュ方法の例】

○職場でできるもの

- ・深呼吸
- ・水分をとる
- ・職場の人に相談する
- ・トイレに行く
- ・有休をとる など

○自宅でできるもの

- ・漫画を読む
- ・音楽を聴く
- ・家族に相談する など

○休日のできるもの

- ・買い物に行く
- ・映画を見に行く など

職場の人などに話したいことや相談したいこと、質問したいことがある場合に記入