

2017年1月	曜日	オフタイムケア			良好サイン			注意サイン			悪化サイン			きっかけ・出来事	遅刻(C) 早退(S) 欠勤(K)
		睡眠時間	食事	投薬	ストレスケア	イライラしない	ダルさがない	ポジティブ	反復 嫌なこと 思い出す	心労状態	楽しく思えない	強いダルさ	自己抑制困難		
1日	日	○	○	○	○	朝 夕	○ ○	○ ○							
2日	月	○	○	○	○	朝 夕	○ ○	○ ○							
3日	火	○	○	○	○	朝 夕	○ ○	○ ○	○					他メンバーと意見合わず。	
4日	水	△	○	○	△	朝 夕		○	○ ○ ○					なかなか寝付けず。	
5日	木	△	○	○	△	朝 夕		○	○ ○						
6日	金	○	○	○	○	朝 夕		○	○ ○					昨日の面接で整理つく	
7日	土	○	○	○	○	朝 夕	○ ○	○ ○							
8日	日					朝 夕									
9日	月					朝 夕									
10日	火					朝 夕									
11日	水					朝 夕									
12日	木					朝 夕									
13日	金					朝 夕									
14日	土					朝 夕									
15日	日					朝 夕									
16日	月					朝 夕									
17日	火					朝 夕									
18日	水					朝 夕									
19日	木					朝 夕									
20日	金					朝 夕									
21日	土					朝 夕									
22日	日					朝 夕									
23日	月					朝 夕									
24日	火					朝 夕									
25日	水					朝 夕									
26日	木					朝 夕									
27日	金					朝 夕									
28日	土					朝 夕									
29日	日					朝 夕									
30日	月					朝 夕									
31日	火					朝 夕									
勤務集計		遅刻()日 早退()日 欠勤()日													

2017年2月	曜日	オフタイムケア				良好サイン			注意サイン			悪化サイン			きっかけ・出来事・	遅刻(C) 早退(S) 欠勤(K)
		睡眠時間	食事	投薬	ストレスケア	エネルギー残量 (勤務終了時)	雑談できる	進んで声掛け	積極的	モヤモヤする	攻撃的	疲れを感じる	思い出す 過去を	収まらない 怒りが		
19日	日	○	○	○	○			○	○							
20日	月	○	○	○	○			○	○							
21日	火	○	○	○	○			○	○							
22日	水	○	○	○	○			○	○							
23日	木	○	○	○	○				○							
24日	金	○	○	○	○				○							
25日	土	○	○	○	○			○	○							
26日	日	○	○	○	○			○	○							
27日	月	○	○	○	○			○	○							
28日	火	○	○	○	○			○	○							
勤務集計	遅刻(0)日 早退(0)日 欠勤(0)日															

本人:感想

先月に比べると気持ちに波がありました。仕事をしていて、納得のいかないことがたまにあります。でも、仕事は仕事だと、できるだけわりきるように意識して仕事に集中しました。

企業:勤務状況

気になることがあるのか、たまにだまってうつむいていることがあります。声をかけていいのか、こちらとしても戸惑うことがしばしばあります。(怒ってる?)

支援機関:

本人が黙っている時は自分の考え方や気持ちを整理する時にする行動なので、必ずしも怒っているとは限りません。(面接したところ、特に怒ってるということはないようでした)「さっきは何か考えてたようだけどどうしたの」と声掛けしていただけると、本人も話しやすいかと思えます。

病院:勤務で気を付けなければならないこと

・全体的に落ち着いています。
・こだわりが強い方なので、職場でいろいろな人がいることを受け入れていくことが当面の目標と考えられます。

資料5

対処法リスト

日付け	出ているサイン	対処法	対処してどうだったか	考えられる要因や原因
1月25日	・体がだるい ・音が気になる	・いつもより5分休憩を長くした ・外に出た ・帰宅して休む	・良くなった ・すっきりした	・風邪気味 ・焦り ・家族とケンカした
2月2日	・不安になる	・手を洗ってハンドクリームをつけた ・ナッツを食べた	・良くなった ・安心感出た ・そこまで大きくは変わらなかった	・友人との外出時間が長くて疲れた。 ・友人の体調悪いのは自分のせいなのではないかと思った。
2月3日	・匂いに敏感	・マスクをする ・席を替えてもらう	・良くなった	・香料が苦手 ・少し睡眠不足だった？
2月7日	・不安になる ・マイナス思考	・友人に聞いてもらった	・落ち着いた	・学生時代からの友人との行き違い
2月10日	・貧血・吐き気	・早めの就寝 ・消化の良いものを食べる	・体調良くないが、焦りや不安は減った	・月のリズムの変調