

セルフケアトレーニング 毎日の報告

セルフケアトレーニングは ①自分でチェック ②支援者に報告相談 のワンセットで効果（※）を発揮します。

毎日継続して、安定して就業できる力を手に入れましょう！

※セルフケアのスキルは「状態把握」「特徴理解」「回復対処」「配慮相談」の4つです

STEP1

2分を目途にさらっと報告しよう！

書いたことだけ読むことを意識します
書くだけより、報告する（口に出す）と
気付きが増えます！

STEP2

支援者からひとつ質問をもらおう

報告を聞いて気付いたことや感想を支援者から
もらいます。代表的な質問ポイントは次の5つ

- ・理由：「この変化の理由はわかる？」
- ・具体：「これをもう少し具体的に教えて」
- ・時期：「この症状はいつから？」
- ・気分：「この症状があるとどんな感じ？」
- ・レベル：「その状態が10段階あるとして、今いくつ？」

STEP3

今日の過ごし方（取り組み方）を決めよう！

状態を共有した上で今日の過ごし方を相談
します。100でもゼロでもない、今の自分に
丁度良い過ごし方を考えます。

- ・できること、やれること
- ・できないこと、避けたいこと
- ・気を付けたいこと
- ・取り組む回復・対処
- ・必要な配慮

全部やる、何もやらない
の選択肢を徐々に減らします
どんな配慮があればできるか
考えて、試行錯誤します

以上です。本日も素晴らしい一日を♪



セルフケアトレーニング 毎月の振り返り

月に一度支援者と振り返りをすると、「特徴理解」が進み、就労までにクリアしたい課題や有効な「予防や対処方法」に気が付き易くなります。毎月続けることで、セルフケアをマスターし、安定して就業できる力を身に付けましょう！

STEP1

気付きを意見交換しよう！

一緒にシートを見て、お互いの気付きを話します。前月シートとの変化比較は大変有効です。

最初から確信ある情報は出ません。「こんな可能性もあるかも」という情報を交換します

- ・多かったのはどんな症状、理由？
- ・悪化から回復に必要な時間、期間
- ・有効な予防、回復手段
- ・状態別：できること、できないこと
- ・状態別：あると嬉しい配慮

「セルフケア気付きシート」に整理しよう！

STEP2

STEP1で話した内容をシートに記入します。埋めた枠は今後実際にその通りであるかを確認し、必要があれば修正をします。まだ埋められていない枠は、今後意識をしておき気づいていきたいテーマの一つです。

STEP3

次月の目標を決めよう！

STEP2の中からできるようになりたいことを決めて、翌月のセルフケアシートの目標欄に書き込みます。

