

わたしを知るシート(セルフチェックB)

(おもて)

思いを言葉にしてみませんか。

実現するにはどうしたらよいか、あなたと一緒に考えてくれる人がきっといます。

お世話をしている今のわたしの気持ちに一番当てはまるものにチェックしてみませんか。

<input type="checkbox"/>  おだやか・ニコニコ	<input type="checkbox"/>  まあまあ元気	<input type="checkbox"/>  少し疲れが・はあ～	<input type="checkbox"/>  つらい・シクシク	<input type="checkbox"/>  もう無理・ハトハト
--	---	--	--	--

選んだ理由 ()

わたしの週間スケジュールを書きだしてみましよう。

月	火	水	木	金	土	日

わたしの1日のスケジュールを書きだしてみましよう。

(例) 起床、就寝、仕事(学校)、家事、介護、休憩、趣味の時間等

	1:00	3:00	5:00	7:00	9:00	11:00	13:00	15:00	17:00	19:00	21:00	23:00
平日												
休日												

1. 悩みごとについて相談できず、困ることがある。

いいえ はい ⇒ どんなことを相談したいですか。

()

2. 介護やお世話をしていて、疲れたと思うときがある。

いつも ときどき あまりない ない

どんなときにそう感じますか。

()

3. 自分の時間が足りないと感じる。

いつも ときどき あまりない ない

「もしできるとしたら、こんなことをしてみたい」ということはありますか。

()

うらもありません⇒

こころの健康度 (めやす)



こころもからだも、元気なようです。
介護（お世話）と時分の楽しい時間も大切にできているようなので、
これからも、ひとりでかかえこまず、自分の時間も大切にすごして
くださいね。



介護（お世話）をしつつ、自分の時間も持てているようですが、
こころやからだのつかれが少し出やすくなっているようです。
これからも、まわりの人の協力を得て、リフレッシュを心がけてくだ
さいね。



介護（お世話）をしながら、自分の楽しい時間が少なくなってきて
いるようです。こころやからだにつかれが出ているかもしれません。
介護（お世話）の相談やお手伝いをしてくれるしくみもあります。
まわりの人からお手伝いしてもらいながら、リフレッシュする時間をつ
くりませんか。



介護（お世話）のことばかりで自分の時間がほとんどとれず、つかれて
いるかもしれません。相談できる人はいますか？
介護（お世話）の相談やお手伝いをしてくれるしくみもあります。
お手伝いのサービスを利用していても、こころとからだの疲れが取れな
いようであれば、まわりの人に相談してリフレッシュする時間をつくり
ましょう。



このままだと“介護うつ”になったり、たおれてしまう可能性があります。まずは、自分が楽になることを1番に考えましょう。
家族、親せき、学校の先生、民生委員・児童委員、あなたが相談しやすいと思うまわりの大人の人に、相談してみてください。
こころやからだの調子がわるいときは、病院でみてもらいましょう。

相談窓口