

M-ストレス・疲労アセスメントシート（I）
(Makuhari Stress and Fatigue Assessment Sheet)

氏 名	
生年月日（年齢）	年 月 日（ 歳）
記入日	年 月 日

MSFAS(Ⅰ)活用手引き

1 MSFAS(Ⅰ)の目的

MSFASは、職業相談にあたり、①基本情報を収集し、②自己理解を促進し、③具体的な対処方法を検討するために、各場面で活用できるツールです。

MSFAS(Ⅰ)は、第2版を基本とし、発達障害者を主たる対象者と想定して改訂しました。対象者にとってより回答しやすい形、支援者にとってはより実態が把握しやすい形になるよう、項目や質問文に工夫を加えています。また、一部のシートについては、軽度知的障害を伴う場合などを想定して質問文を平易な言葉に置き換え、ふりがなを加えたMSFAS(Ⅱ)を作成しました。

なお、MSFAS(Ⅰ)(Ⅱ)に含まれないシートについては、第2版または第3版の各パターンから、対象者の状況に応じて選択して活用します。

2 構成

項目	ページ数 (表紙を除く)	備考	MSFAS(Ⅱ) 対応あり
A 自分の生活習慣・健康状態をチェックする	1		○
B ストレスや疲労を解消するリラククス方法を整理する	1		○
C あなたが受けているサポートについて整理する	1		○
学校生活について整理する	2		○
D これまで携わった仕事について整理する	1		○
これからの仕事や働き方について整理する	2		○
E 障害認識や医療情報を整理する	1		○
【補助シート】服薬管理表	1		○
F ストレスや疲労を感じる状況について整理する	1		○
【補助シート】ストレス対処法の例	1		○
G 医療情報整理シート	1		-
H ストレス状況の解決法	1		-
ストレス温度計	1		-
J 支援手続きの課題分析シート	2		-
K 対処方法の検討シート	2		-
M フェイスシート	1		-
得意・不得意を整理する	1		○
その他 【補助シート】「環境、場面、行動」欄の設問リスト	1		○
感覚特性	1		-

3 利用にあたっての留意事項

- 記入に際して、目的を十分に説明すること。

例)「就職し、仕事を続けていくにあたっては、ストレスや疲労との上手な付き合い方を身に付けておくことが大切です。MSFASは、どんな時にストレスや疲れを感じるのか、またはストレスや疲れをためないための対処方法を支援者と一緒に考えるためのシートです。」

- それぞれの項目は独立しているため、ニーズに応じて項目を選定し、1シートずつ使用できる。対象者の状況に合わせて、必要なシートを選択して実施する。

●利用者用シート、相談者用シートの区分はしていない。各シートについて、対象者の理解の度合いに応じて支援者が解説及び助言を加えることが必要と考えられる。さらに、相談場面で内容を十分説明しながら支援者と共に記入することが適当な場合もあると考えられる。状況に応じてMSFAS(Ⅱ)も活用するなど、柔軟な対応が望まれる。

- 対象者の心理的な負担感に配慮して、記入方法(対象者が記入する、支援者が記入する、一緒に記入する)や実施方法(休憩を入れる、次回までに自宅で記入するなど)を検討の上で実施すること。

- 記入の時間制限はないこと、気が進まないときは無理に記入せず保留にしても良いと伝える。

- 情報をもれなく収集・整理するため、または複数回実施して個人内変化を記録するために、備考欄に活用した日付を記入するとよい。

- 個人情報を含むため、取り扱いには十分注意すること。

自分の生活習慣や健康状態をチェックする

これからの就職や働き方を考えるために、自分自身を振り返ってみましょう。

まずは、日常の生活習慣や健康状態について整理しましょう。

氏名 _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

生活習慣や健康状態を整理しましょう。

自分の生活習慣を振り返って記入しましょう。選択肢があるものにはあてはまるところに○をつけてください。

- (1)1日の生活リズムについて
- 起床 時 分頃 / 就寝 時 分頃(平均睡眠時間 時間位)
 - 朝食 時頃 / 昼食 時頃 / 夕食 時頃

- (2)日中活動について
- 外出することが (よくある ・ 時々ある ・ ほとんどない)
 - ある場合はどこに行きますか？週何日くらい行きますか？
 - 学校(週 日) ・ 支援センターなど(週 日) ・ 医療機関・デイケア(週 日)
 - その他: (週 日)、 (週 日)
 - 出かけないときは、何をしていることが多いですか？

- (3)スケジュール管理について
- スケジュール管理を (いつも自分でしている ・ 時々している ・ 特にしていない)
 - 管理している場合は何を使っていますか？

- (4)決まって行くことについて
- 自分で決めて行っていることが (毎日必ずある ・ 毎日ではないがある ・ 特に無い)
 - ある場合はどんなことですか？

- (5)睡眠について
- 寝つきが悪いことが (よくある ・ 時々ある ・ ほとんどない)
 - 途中で目が覚めることが (よくある ・ 時々ある ・ ほとんどない)
 - 朝早く目が覚めてしまうことが (よくある ・ 時々ある ・ ほとんどない)
 - よく眠れないことがあるのはどんなときですか？

- (6)食事について
- 食欲が (いつもある ・ 時々ないことがある ・ いつもあまりない)
 - 食欲がない場合はどんなときですか？
 - 食事のバランスは (だいたいよい ・ あまりよくない)
 - 食事をとらないことが (よくある ・ 時々ある ・ ほとんどない)
 - 食事をとらない場合は、どんなときですか？
 - 嫌いなもの、食べられないものが (たくさんある ・ 少しある ・ ほとんどない)
 - 絶対食べられないものは？

- (7)タバコやお酒について
- タバコを (吸う:1日 本位 ・ 吸わない ・ 吸っていたがやめた)
 - お酒を (飲む:週 日位 ・ 飲まない ・ 飲んでいたがやめた)
 - お酒を飲む場合はどんなときですか？どのくらいの量を飲みますか？

- (8)腰痛、肩こり、鼻炎、アトピー、アレルギー反応などについて
- 症状が (ある ・ ない)
 - ある場合、どんな症状ですか？

ストレスや疲労を解消するリラックス方法を整理する

これからの就職や働き方を考えるために、自分自身を振り返ってみましょう。

ここでは、あなたがリラックスする（気持ちや身体がゆったり楽になる）ことについて整理しましょう。

氏名 _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

1 リラックスしている状況について整理してみましょう。

(1) 自分の趣味、好きなこと、得意なことに、いくつでも○をつけて下さい。

<ul style="list-style-type: none"> ・音楽(聴く・演奏する) ・カラオケ ・映画 ・芝居(観る・演じる) ・美術館 ・散歩 ・旅行 ・温泉 ・キャンプ ・買い物 	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ(具体的に) ・料理 ・電車 ・自動車 ・バイク ・自転車 ・読書 ・マンガ ・イラスト ・その他() 	<ul style="list-style-type: none"> ・手芸 ・写真 ・模型 ・フィギュア ・無線 ・ゲーム ・テレビ ・パソコン 	<ul style="list-style-type: none"> ・マッサージ ・アロマテラピー ・ガーデニング ・動物の世話 ・おしゃべり ・ファッション ・ボランティア ・外国語 ・インターネット ・特になし
---	--	---	--

(2) あなたがリラックスしているとき、幸せを感じるときは、どんなときですか？ (あてはまるものはいくつでも○をつけて下さい)

<ul style="list-style-type: none"> ・趣味の活動や好きなことをしているとき ・おしゃべりしているとき ・特になし 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事しているとき ・コーヒー、お茶等を飲んでいるとき ・何もせずゆっくりしているとき ・その他 ・分からない
--	---

(3) あなたがリラックスする環境・場所はどんなところですか？ (あてはまるものはいくつでも○をつけて下さい)

<ul style="list-style-type: none"> ・一人である環境 ・気が合う友達と一緒にいる環境 ・知っている人がいない環境 ・同じ障害や病気をもつ人と一緒にいる環境 (当事者グループの集まりなど) ・その他() 	<ul style="list-style-type: none"> ・静かな場所 ・賑やかな場所 ・暗い場所 ・明るい場所 ・自宅、自分の部屋 ・図書館 ・分からない 	<ul style="list-style-type: none"> ・狭い場所 ・広い場所 ・学校 ・公園 ・デパート ・大型商業施設・量販店等 ・特になし
---	---	--

2 余暇(休日)について

<p>(1) 余暇(休日)はどのように過ごしていますか？ 下の表に、矢印(←→)と過ごし方を書き込んでみましょう。</p>		<p>(2) 余暇の過ごし方であてはまるものはいくつでも○をつけて下さい。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族や友人と相談しながら計画を立てて、一緒に行動する。 ・自分で計画を立ててから家族や友人を誘い、一緒に行動する。 ・自分で計画を立て、自分だけで行動する。 ・自分では計画を立てないが、家族や友人に計画を立てたり、誘ってくれるよう頼む。 ・自分では計画を立てないが、誘われたら参加する。 ・誘われても、参加しないことが多い。
<p>0時 6時 12時 18時 24時</p> <p>(例)</p> <p style="text-align: center;">睡眠 ←→ 食事 ←→ スポーツクラブ ←→ 食事 ←→ テレビ ←→ 睡眠</p>		
<p>(自由記述)</p>		

あなたが受けているサポートについて整理する

これからの就職や働き方を考えるために、自分自身を振り返ってみましょう。

ここでは、あなたの支援者や支援機関について整理しましょう。

氏名 _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

自分の周りの支援者や支援機関について考えましょう。

1 日ごろ、困って相談をすることについて記入して下さい。また、相談相手も記入して下さい。

No.	相談相手 (母親、友人、 主治医、同僚など)	相談内容 (あてはまるものに、いくつでも ○をつけて下さい)	相談の頻度 (あてはまるもの1つに○をつけ、 回数を記入して下さい)	相談方法 (あてはまるものに、いくつでも○ をつけて下さい)	
1		<ul style="list-style-type: none"> ・ 仕事関係 ・ 体調や健康 ・ 友人関係 ・ 日常の雑務、過ごし方 ・ その他 () 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 金銭関係 ・ 恋愛や結婚 ・ 親族や家族関係 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ほぼ毎日 ・ 1週間に 回位 ・ 月に 回位 ・ 年に 回位 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 電話 ・ メール ・ 手紙 ・ 相手を訪問する (一人・家族等と一緒に) ・ その他 ()
2		<ul style="list-style-type: none"> ・ 仕事関係 ・ 体調や健康 ・ 友人関係 ・ 日常の雑務、過ごし方 ・ その他 () 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 金銭関係 ・ 恋愛や結婚 ・ 親族や家族関係 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ほぼ毎日 ・ 1週間に 回位 ・ 月に 回位 ・ 年に 回位 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 電話 ・ メール ・ 手紙 ・ 相手を訪問する (一人・家族等と一緒に) ・ その他 ()
3		<ul style="list-style-type: none"> ・ 仕事関係 ・ 体調や健康 ・ 友人関係 ・ 日常の雑務、過ごし方 ・ その他 () 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 金銭関係 ・ 恋愛や結婚 ・ 親族や家族関係 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ほぼ毎日 ・ 1週間に 回位 ・ 月に 回位 ・ 年に 回位 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 電話 ・ メール ・ 手紙 ・ 相手を訪問する (一人・家族等と一緒に) ・ その他 ()

2 これまで利用した、または、現在利用している相談機関や活動を記入して下さい。

No.	資源の名称 (病院、発達障害者支援センター、 当事者会など)	利用の目的 (進路の相談、 仲間づくりなど)	利用頻度 (特に決めていない、 月に1回、など)	頼りにしているか それほど ← とでも ではない → している 0 50 100
1				
2				
3				

3 あなたと、家族(父、母、祖父母、兄弟姉妹、親戚など)や、周りの人(先生、友人、支援機関職員など)の関係を整理しましょう。

No.	自分との関係 (父、先生など)	その人のことをあなたはどうかとらえていますか？あてはまるものがあれば、いくつでも○をつけましょう。
1		<ul style="list-style-type: none"> ・ 障害や病気のことを (理解してくれる・理解してくれない) ・相談に(のってくれる・のってくれない) ・ 一緒にいると (気が休まる・緊張する) ・その人のことがよく分からない ・ あなたに(優しい・怖い) ・あなたは(好き・嫌い) ・あまり関わりが無い ・その他 ()
2		<ul style="list-style-type: none"> ・ 障害や病気のことを (理解してくれる・理解してくれない) ・相談に(のってくれる・のってくれない) ・ 一緒にいると (気が休まる・緊張する) ・その人のことがよく分からない ・ あなたに(優しい・怖い) ・あなたは(好き・嫌い) ・あまり関わりが無い ・その他 ()
3		<ul style="list-style-type: none"> ・ 障害や病気のことを (理解してくれる・理解してくれない) ・相談に(のってくれる・のってくれない) ・ 一緒にいると (気が休まる・緊張する) ・その人のことがよく分からない ・ あなたに(優しい・怖い) ・あなたは(好き・嫌い) ・あまり関わりが無い ・その他 ()
4		<ul style="list-style-type: none"> ・ 障害や病気のことを (理解してくれる・理解してくれない) ・相談に(のってくれる・のってくれない) ・ 一緒にいると (気が休まる・緊張する) ・その人のことがよく分からない ・ あなたに(優しい・怖い) ・あなたは(好き・嫌い) ・あまり関わりが無い ・その他 ()
5		<ul style="list-style-type: none"> ・ 障害や病気のことを (理解してくれる・理解してくれない) ・相談に(のってくれる・のってくれない) ・ 一緒にいると (気が休まる・緊張する) ・その人のことがよく分からない ・ あなたに(優しい・怖い) ・あなたは(好き・嫌い) ・あまり関わりが無い ・その他 ()

学校生活について整理する

これからの就職や働き方を考えるために、自分自身を振り返ってみましょう。
ここでは、学校生活について整理しましょう。

氏名 _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

これまでの学校生活について整理しましょう。

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

中学校

所属(名称)		在籍期間	～
学校生活を送る上で、何かサポートを受けましたか？			
・特別支援学級(障害児学級や情緒の学級など) ・通級(ことばと聞こえの教室など) ・スクールカウンセラー ・その他()			
学校生活の感想			
学習面	(得意だったこと、好きだったこと)	(苦手だったこと、嫌いだったこと)	
人間関係	(友人との関係)	(先生との関係)	
その他			
学校生活の中で、困ったことがあったときに相談しましたか？			
・相談した (相談相手 : 親 ・ 先生 ・ その他()) 相談内容 :			・相談しなかった

中学校卒業以降

所属(名称)	高校 (全日制・定時制・通信制) (普通科・職業科) 特別支援学校高等部	在籍期間	～
進学するにあたり、学校または他の機関などで支援を受けることについて相談しましたか？			
・相談した (相談相手 : 親 ・ 先生 ・ その他()) 相談内容 :			・相談しなかった
進学先を決めたとき、誰の意見が一番強かったですか？			
・自分 ・親 ・先生 ・その他()			
学校生活の感想			
学習面	(得意だったこと、好きだったこと)	(苦手だったこと、嫌いだったこと)	
人間関係	(友人との関係)	(先生との関係)	
その他			
学校生活の中で、困ったことがあったときに相談しましたか？			
・相談した (相談相手 : 親 ・ 先生 ・ その他()) 相談内容 :			・相談しなかった
卒業について			
・問題なく卒業できた ・支援により卒業できた(支援の内容:) ・卒業できなかった(理由:)			
卒業後の進路希望について		就職のための活動について	
・進学希望 ・就職希望 ・その他()		職場見学(有 ・ 無) 職場実習(有 ・ 無) その他()	
進路希望はかありませんでしたか？			
・かかった ・かかわなかった →その理由:()			

高校卒業以降(1)

所属(名称)	専門学校(専攻: 大学(学部:	在籍期間	~
進学するにあたり、学校または他の機関などで支援を受けることについて相談しましたか？			
・相談した (相談相手: 親・先生・その他() 相談内容:)			・相談しなかった
進学先を決めたとき、誰の意見が一番強かったですか？			
・自分・親・先生・その他()			
学校生活の感想			
学習面	(得意だったこと、好きだったこと)	(苦手だったこと、嫌いだったこと)	
人間関係	(友人との関係)	(先生との関係)	
その他			
学校生活の中で、困ったことがあったときに相談しましたか？			
・相談した (相談相手: 親・先生・その他() 相談内容:)			・相談しなかった
卒業について			
・問題なく卒業できた・支援により卒業できた(支援の内容:) ・卒業できなかった(理由:)			
卒業後の進路希望について		就職のための活動について	
・進学希望・就職希望・その他()		職場見学(有・無) 職場実習(有・無) その他()	
進路希望はかありませんでしたか？			
・かかった・かかなかった →その理由:()			

高校卒業以降(2)

所属(名称)	専門学校(専攻: 大学(学部:	在籍期間	~
進学するにあたり、学校または他の機関などで支援を受けることについて相談しましたか？			
・相談した (相談相手: 親・先生・その他() 相談内容:)			・相談しなかった
進学先を決めたとき、誰の意見が一番強かったですか？			
・自分・親・先生・その他()			
学校生活の感想			
学習面	(得意だったこと、好きだったこと)	(苦手だったこと、嫌いだったこと)	
人間関係	(友人との関係)	(先生との関係)	
その他			
学校生活の中で、困ったことがあったときに相談しましたか？			
・相談した (相談相手: 親・先生・その他() 相談内容:)			・相談しなかった
卒業について			
・問題なく卒業できた・支援により卒業できた(支援の内容:) ・卒業できなかった(理由:)			
卒業後の進路希望について		就職のための活動について	
・進学希望・就職希望・その他()		職場見学(有・無) 職場実習(有・無) その他()	
進路希望はかありませんでしたか？			
・かかった・かかなかった →その理由:()			

これまで携わった仕事について整理する

これからの就職や働き方を考えるために、自分自身を振り返ってみましょう。
ここでは、あなたがこれまで経験した仕事について整理してみましょう。

氏名

記入日 年 月 日

記入日		年 月 日		氏名	
これまで経験した仕事について、新しいものから記入して下さい。職歴が少ない場合、職場実習やアルバイトも含めましょう。					
事業所名	対応困難 ←→ 対応できた		0 50 100		あなたと職場の人の関係
	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 50 <input type="checkbox"/> 100 悪い 低い		<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 50 <input type="checkbox"/> 100 悪い 低い		年 月 年 月 (年 年 月 月) ・正社員 ・契約社員 ・パート ・バイト ・派遣 ・臨時 ・その他 ()
職務内容	職務の特徴 当てはまるものに○		雇用形態 () 対人対応が多い () パソコン操作が多い () 単純反復作業が多い () 複数作業の同時進行		満足度
	() 個人作業が多い () グループ作業が多い () 予定の変更が多い		勤務時間 時 分 ~ 時 分 (残業 :)		やりがい 0 低い 100 高い
職場環境	物理的な環境	屋内 ・ 屋外 ・ 事務所 ・ 工場 ・ 店舗 ・ 賑やか ・ 静か ・ 人の出入りが多い ・ 人の出入りが少ない ・ 休憩室がある ・ 休憩室がない ・ 暑い ・ 寒い ・ まぶしい ・ 高所 ・ 高温 ・ その他 ()			
	人的な環境	・ 男性が多い ・ 女性が多い ・ 年上が多い ・ 年下が多い ・ 同年代が多い ・ 色々な風に話しかけてくれる ・ 一人にしておいてくれる ・ 相談や質問できる相手がいる ・ その他 ()			
1					
事業所名	対応困難 ←→ 対応できた		0 50 100		あなたと職場の人の関係
	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 50 <input type="checkbox"/> 100 悪い 低い		<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 50 <input type="checkbox"/> 100 悪い 低い		年 月 年 月 (年 年 月 月) ・正社員 ・契約社員 ・パート ・バイト ・派遣 ・臨時 ・その他 ()
職務内容	職務の特徴 当てはまるものに○		雇用形態 () 対人対応が多い () パソコン操作が多い () 単純反復作業が多い () 複数作業の同時進行		満足度
	() 個人作業が多い () グループ作業が多い () 予定の変更が多い		勤務時間 時 分 ~ 時 分 (残業 :)		やりがい 0 低い 100 高い
職場環境	物理的な環境	屋内 ・ 屋外 ・ 事務所 ・ 工場 ・ 店舗 ・ 賑やか ・ 静か ・ 人の出入りが多い ・ 人の出入りが少ない ・ 休憩室がある ・ 休憩室がない ・ 暑い ・ 寒い ・ まぶしい ・ 高所 ・ 高温 ・ その他 ()			
	人的な環境	・ 男性が多い ・ 女性が多い ・ 年上が多い ・ 年下が多い ・ 同年代が多い ・ 色々な風に話しかけてくれる ・ 一人にしておいてくれる ・ 相談や質問できる相手がいる ・ その他 ()			
2					

これからの仕事や働き方について整理する

これからの就職や働き方を考えるために、自分自身の考えを整理しましょう。

ここでは、あなたがこれからどんな仕事をしたいか、色々な角度から考えてみましょう。

氏名 _____

記入日 年 月 日

		記入日	年	月	日	氏名
<p>これから、どのような仕事に就きたいか考えてみましょう。</p> <p>(1) 興味がある仕事にいくつでも○をつけて下さい。</p>						
①職種	<p>・専門技術 (設計・CAD、印刷・DTP、SE・プログラマ、介護・福祉、通訳・翻訳、その他 ())</p> <p>・事務 (一般、総務、会計・経理、営業・販売、データ入力、その他 ())</p> <p>・販売 ()</p> <p>・保安 (警察官、警備員、その他 ())</p> <p>・生産労務 (部品製造、機械組立、食品製造、印刷製本、運搬労務、倉庫作業、清掃、その他 ())</p> <p>・サービス (調理、接客、ビル管理人、その他 ())</p> <p>・運輸 (運転士、車掌、その他 ())</p> <p>・農林漁業 ()</p> <p>・その他 ()</p>					
②仕事の領域	<p>・機械や物を作ったり組み立てたりする仕事</p> <p>・研究や調査などの仕事</p> <p>・芸術的な仕事</p> <p>・人に接する仕事</p> <p>・企画や経営などの仕事</p> <p>・決まった方式や規則に従って行う仕事</p>					
③具体的な仕事の内容	<p>立って行う</p> <p>・座って行う</p> <p>・体を動かす</p> <p>・体をあまり動かさない</p> <p>・手先を使う</p> <p>・体全体を使う</p> <p>・精密な作業</p> <p>・粗大な作業</p> <p>・変化が多い</p> <p>・変化が少ない</p> <p>1つの作業を続ける</p> <p>・いくつかの作業を並行して行う</p> <p>・一人でを行う</p> <p>・周囲と協力しながら行う</p> <p>・自分の判断や裁量で行う</p> <p>・決められた手順通りに行う</p> <p>・人を相手にする</p> <p>・物を相手にする</p> <p>・自分のペースで行う</p> <p>・機械などのペースに合わせて行う</p> <p>・人に指示したり教えたりする</p> <p>・指示されたことを行う</p>					
<p>(2) 職場環境について希望はありますか? 強く希望するものに○、できれば避けたいものには×をつけてみましょう。どちらでもないものはそのままにしておきましょう。</p>						
物理的な環境	<p>・屋内</p> <p>・屋外</p> <p>・事務所</p> <p>・工場</p> <p>・店舗</p> <p>・賑やか</p> <p>・静か</p> <p>・人の出入りが多い</p> <p>・人の出入りが少ない</p> <p>・休憩室がある</p> <p>・休憩室がない</p> <p>・暑い</p> <p>・寒い</p> <p>・まぶしい</p> <p>・高所</p> <p>・高温</p> <p>・その他 ()</p>					
人的な環境	<p>・男性が多い</p> <p>・女性が多い</p> <p>・年上が多い</p> <p>・年下が多い</p> <p>・同年代が多い</p> <p>・色々な気に掛けて話しかけてくれる</p> <p>・一人にしておいてくれる</p> <p>・相談や質問できる相手がいる</p> <p>・その他 ()</p>					
<p>(3) 希望する条件を整理しましょう。(あてはまるものに○をつけてください)</p>						
雇用形態	<p>・正社員</p> <p>・契約社員</p> <p>・パート</p> <p>・バイト</p> <p>・派遣</p> <p>・臨時</p> <p>・分らない</p> <p>・その他 ()</p>					
勤務時間 (一日あたり)	<p>・1～3時間</p> <p>・3～6時間</p> <p>・6～8時間</p> <p>・8時間以上</p> <p>・分らない</p> <p>・その他 ()</p> <p>・勤務日による勤務時間の変動 (有・無)</p> <p>・勤務日による勤務時間帯の変動 (有・無)</p> <p>・残業 (有・無)</p>					
勤務日数 (一週間あたり)	<p>・1～2日</p> <p>・3～4日</p> <p>・5～6日</p> <p>・分らない</p> <p>・その他 ()</p>					
休日	<p>・休みたい曜日等 (月・火・水・木・金・土・日・祝祭日)</p> <p>・シフト制 (有・無)</p> <p>・分らない</p> <p>・その他の希望 ()</p>					
<p>(4) 仕事で活かしたい特技や資格はありますか?</p>						
・語学 ()	<p>()</p> <p>・簿記 ()</p> <p>・書道</p> <p>・珠算 ()</p>					
・その他 ()	<p>()</p>					

(5)	仕事をすると、得意な(楽しい)ことと苦手な(辛い)ことを挙げてみましょう。	
①得意なことや楽しいと感じること		②苦手なことや辛いと感じること
(6)	仕事をすると、周囲の人たちに分かってほしいことや、配慮してほしいことはありますか？	
(7)	仕事をすると、重視することの順番をつけてみましょう。()内に1～10の数字を記入してください。また、具体的な内容についても書いてみましょう。	
()	職場環境 → ()	
()	所在地 → ()	
()	人的環境 → ()	
()	給与 → ()	
()	休日 → ()	
()	社会保険 → ()	
()	通勤時間 → ()	
()	雇用形態 → ()	
()	企業規模 → ()	
()	それ以外 → ()	
(8)	これだけは必ずないと困るといことがあれば書きましょう。	

障害認識や医療情報を整理する

これからの就職や働き方を考えるために、自分自身を振り返ってみましょう。

ここでは、障害に対する自分の考えや医療情報を整理しましょう。

氏名 _____

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

1 障害に対する、自分の考えを整理しましょう。

(1) 医療機関等で、病気や障害について診断や説明を受けたことがあれば記入して下さい。また、その診断や説明に対して、自分がよく理解しているなら「○」、半分くらいは理解しているなら「△」、あまり分からない場合は「×」を「理解」の欄に記入して下さい。

医療機関等の名称	実施された検査や説明を受けた内容	理解 (○・△・×)

(2) 診断や説明について、感じたことがあれば記入して下さい。

(3) 診断や説明を受けてから、家族と話したことがありますか。あてはまるものに○を付け、「ある」の場合は、具体的に書いて下さい。

ある (・診断のこと ・日常生活のこと ・学校のこと ・仕事のこと ・将来のこと ・その他()) ・ ない

具体的に:

2 医療情報を整理しましょう。

(1) 現在通院中の医療機関があれば書いて下さい。

病院名	科	主治医	通院頻度	主に行く人
				自分・保護者・その他
				自分・保護者・その他

(2) 現在服薬中の薬があれば書いて下さい。

薬の名称	量/1回	服薬時間/タイミング	効能	副作用
	mg/ 錠	朝・昼・夜・就寝前 食前・食間・食後・ その他()		
	mg/ 錠	朝・昼・夜・就寝前 食前・食間・食後・ その他()		
	mg/ 錠	朝・昼・夜・就寝前 食前・食間・食後・ その他()		

(3) 薬の管理について、あてはまるものに1つ○をつけて下さい。

- イ 自己管理で、薬を飲み忘れることはない
- ロ 自己管理だが、たまに (月に1~2回程度) 飲み忘れる
- ハ 自己管理だが、時々 (週に1~2回程度) 飲み忘れる
- ニ 家族が、薬を管理している
- ホ その他()

MEMO~服薬忘れを防ぐための対応策~

(4) 薬の副作用を感じますか

- イ 感じる(症状:
- ロ 感じない
- ハ 分からない

(5) 過去に、主治医から処方されている薬の増減は、ありましたか

- イ あった (増えた・減った)
- ロ ない
- ハ 分からない

(6) 相談したいことを主治医に話していますか

- イ 話している
- ロ 話すときと話さないときがある
- ハ 話さない、話せない

(7) 主治医と話すこと、話したいと思うことはどんなことですか

()

服薬管理表【 月分】

〈飲んだらしるしをつけましょう〉

	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
朝							
昼							
夜							
寝る前							
	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
朝							
昼							
夜							
寝る前							
	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
朝							
昼							
夜							
寝る前							
	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
朝							
昼							
夜							
寝る前							
	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
朝							
昼							
夜							
寝る前							

薬を決まったとおりに飲むのは、大事なことです。忘れないように飲みましょう。

決まった飲み方

いつ	何を	量(数)
朝(食前・食後)		
昼(食前・食後)		
夜(食前・食後)		
寝る前		
その他		

ストレスや疲労を感じる状況について整理する

これからの就職や働き方を考えるために、自分自身を振り返りましょう。
ここでは、あなたがストレスや疲れを感じるときのことを考えてみましょう。

氏名

記入日

年

月

日

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

ストレスや疲労に関する情報を整理しましょう。

- (1) 職場で感じるストレスはどんなことですか？ 次の中から、自分にあてはまるものにいくつでも○をつけて下さい。
働いた経験がない場合は、学校での経験を思い出して記入して下さい。

<ul style="list-style-type: none"> ・同時に複数の指示を受ける ・予定が変更される ・同じ作業を長時間続ける ・色々な作業を同時並行で行う ・単純な作業を繰り返す ・難しい作業を行う ・締め切りを意識して計画的に作業する ・一人で黙々と作業する ・周囲と協力して作業する ・指示や話しかける声が大きい ・同じ姿勢を続ける ・休憩時間 ・人間関係 ・暑い ・寒い ・うるさい ・まぶしい ・忙しい ・初めての人と作業する ・初めての場所で作業する ・その他() ・特にない
--

- (2) 自分がストレスや疲れを感じていることに、気づくサインがありますか？
次の中から、当てはまるサインに、いくつでも○をつけて下さい。

<ul style="list-style-type: none"> ・眠くなる ・あくびが出る ・頭が痛くなる ・頭が重くなる ・頭がぼーとする ・目が疲れる ・目が充満する ・物がぼやけて見える ・全身がだるい ・肩がこる ・ため息が出る ・よそ見が増える ・周囲が気になる ・姿勢が崩れる ・汗が出る ・背伸びをする ・首を回す ・ミスが増える ・能率が下がる ・表情が硬くなる ・歯を食いしばる ・独り言が増える ・イライラする ・口調や話し方が変わる ・貧乏ゆすりをする ・机をたたく ・足を踏み鳴らす ・その他() ・自分では分からない

- (3) 具体的な場面と結び付けて自分のストレスレベルを知りましょう。ストレスを感じたときの対処法も考えてみましょう。家族や支援者等の周囲の人の見方や考えを聞いても良いでしょう。

ストレスや疲労を感じた状況・背景	自覚したサイン (気持ちの変化、動作や表情、言語表出)	周りが気づいたサイン	ストレスレベル 低い ← 50 → 高い	対処法
作業計画を急に変更するよう指示されたとき。	イライラしながら作業した。あとは自分では分からない。	周りが気づいたサイン 時折ため息	0 ----- 50 ----- 100 ----- ⊕ -----	深呼吸をした。それでもイライラはおさまらなかった。
			----- ----- -----	
			----- ----- -----	
			----- ----- -----	
			----- ----- -----	

【補助シート】

ストレス対処法の例

深呼吸する 数を数える 音楽を聴く 鼻歌を歌う 本を読む マンガを読む 絵を描く ゲームをする
静かな場所で休む 飲み物を飲む 手や顔を洗う ストレッチをする ツボ押しをする 軽い運動をする
自転車に乗る シャワーをあびる 入浴する 好きなことをイメージする 好きな言葉を考える その他…

(1) 医療情報

利用者氏名		作成日:		年 月 日	
年月日 (時期)	医療機関等の名称	診断名	実施した検査とその結果	医師からの説明内容	本人・家族の理解

(2) 神経心理学的検査結果

検査名	結果 (別添資料の有無など)		備考 (実施機関、実施日、所見等)		検査名	結果 (別添資料の有無など)		備考 (実施機関、実施日、所見等)												
	FIQ	VIQ	PIQ	VC		PO	WM	PS	全領域	姿勢・運動領域	認知・適応領域	言語・社会領域								
□WAIS-III																				
□WISC-III																				

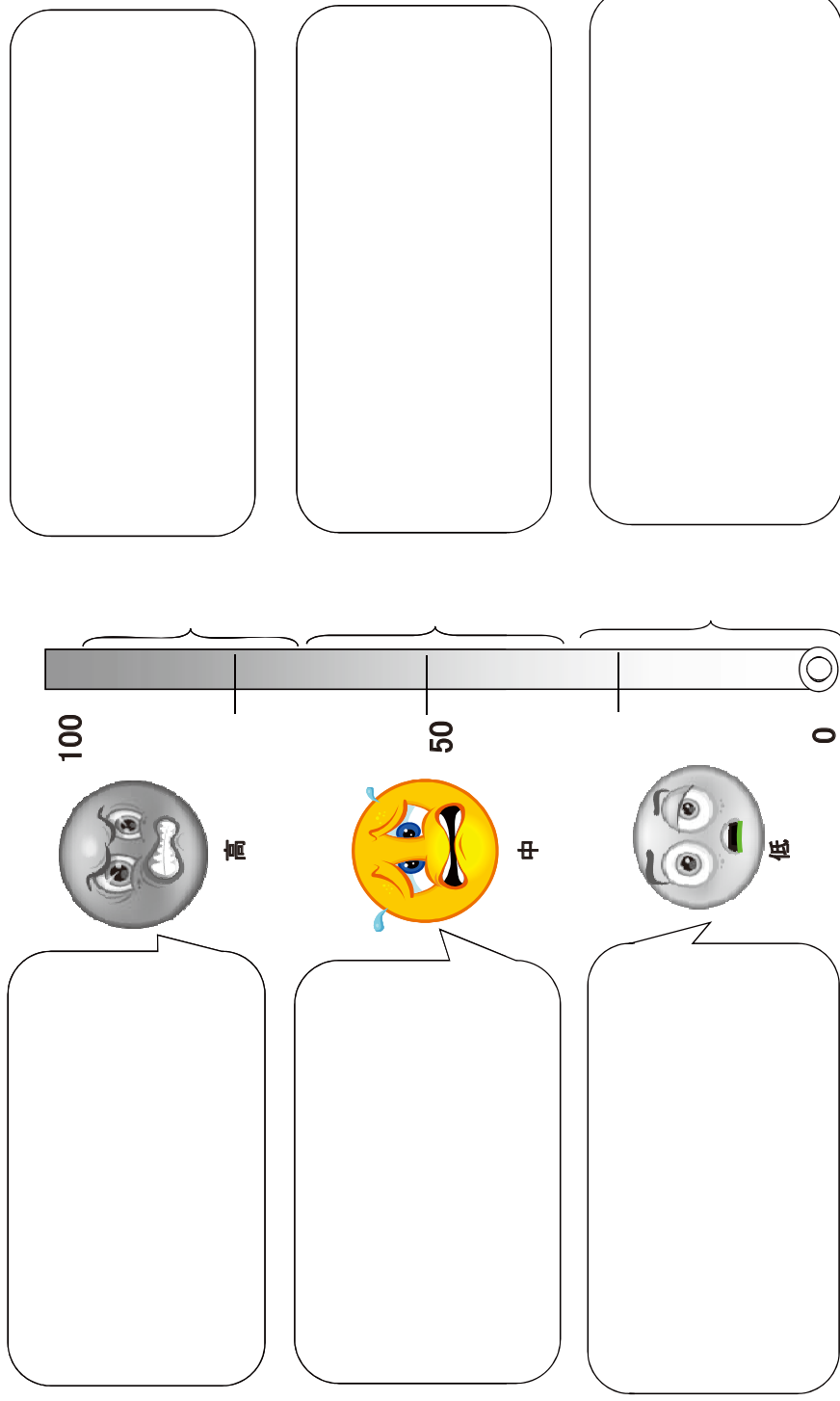
(1) ストレスを感じる状況とその解決法について整理してみましょう。

記入日		年 月 日		氏名	
No. 1	① ① どのような状況で起こりましたか？	いつ 昨日の夕方	どこで 職場	関係する人 上司	
	何が起こりましたか？何をしましたか？	例 イライラして残業して、作業でミスをしてしまった。 なせ起こりましたか？ 帰宅後に見たいテレビがあったのに、急に残業するよう言われた。			
	いつ	どこで	誰に (誰と)		
No. 2	① ① どのような状況で起こりましたか？	いつ	どこで	関係する人 誰に (誰と)	
	何が起こりましたか？何をしましたか？	例 イライラして残業して、作業でミスをしてしまった。 なせ起こりましたか？ 帰宅後に見たいテレビがあったのに、急に残業するよう言われた。			
	いつ	どこで	誰に (誰と)		
② 目標 (どうしたいか)					
どうしても帰らないとい... けない用事がない時は残... 業できるようにしたい。せ... イライラしないようにミス... ず仕事できるようにした... い。					
③ そのための解決策は？					
選択肢1 とにかく我慢してがんばる					
選択肢2 見たいテレビがあるときは録画予約しておく					
選択肢3 家に電話して録画してもらおう					
④ 結果の予測					
効果					
現実性					
⑤ 順位 付け					
⑥ 採用した解決策の 実行					
⑦ 実行の前に					
⑧ 振り返り					
1					
2					

(2) ストレス温度計を作ってみましょう。作成にあたっては、次のことに注意しましょう。

- ① ストレス温度計は、ストレス対処についての総まとめです。ストレス状況について機能分析・課題分析等を行うなどして整理した上で作成しましょう。
- ② 「ストレスレベルに応じた対処法」は、「Bリラククス」や「Hストレス・疲労」の(1)を参考にして、自分に合っている方法を選びましょう。

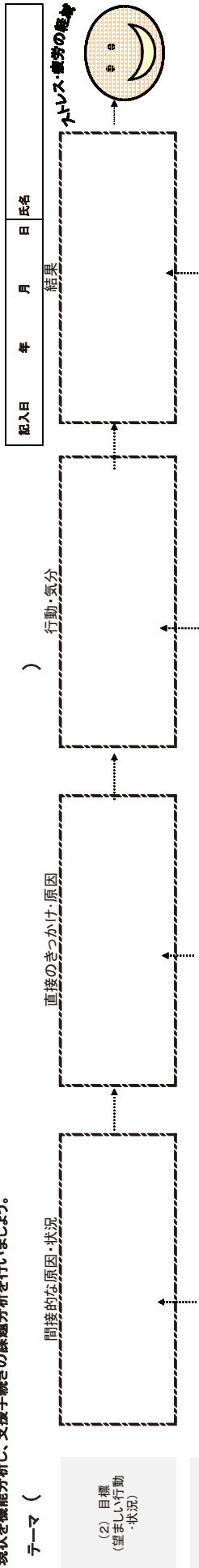
記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----



- ストレス対処法の例**
- 深呼吸する
 - 数を数える
 - 音楽を聴く
 - 鼻歌を歌う
 - 本を読む
 - マンガを読む
 - 絵を描く
 - ゲームをする
 - 静かな場所で休む
 - 飲み物を飲む
 - 手や顔を洗う
 - ストレッチをする
 - ツボ押しをする
 - 軽い運動をする
 - 自転車に乗る
 - シャワーをあびる
 - 入浴する
 - 好きなことをイメージする
 - 好きな言葉を考える
 - その他...

支援者の方へ：ストレス温度計が作成できたら、使い方を練習して下さい。
 第1段階 支援者が本人のストレスの兆候を見つけたら、「ストレスレベル」がどの段階にあるかを本人に確認し、そのレベルに応じた対処法を1つ選んで実際に行えるよう促します。
 第2段階 このシートを、作業中などに本人の目に付くところに置いておき、支援者が本人のストレスの兆候を見つけたら、シートを使うよう合図(声掛けやポイントイングなど)を送り、使えたら評価します。
 第3段階 徐々に合図を減らし、自然に自分でできるようにしていきます。

現状を機能分析し、支援手続きの課題分析を行います。



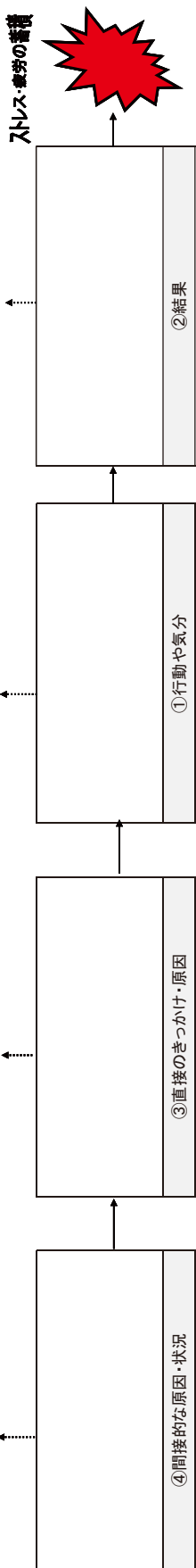
d

c

b

a

(3) 支援手続き
(環境調整、
行動変容、
支援の過程)



(1) 現状

『支援手続きの課題分析』の書き方について

- (1) 現状の機能分析を行います
 - ①自分のとった「行動」や感じた「気分」を書く
 - ②その結果どうなったのか「結果」を書く
 - ③行動の前、気分を感じる前に何があったか「直接のきっかけや原因」を書く
 - ④直接のきっかけや原因の背景にある「状況・間接的な原因」を書く(思いつかない場合もありません)
- (2) 目標を設定しましょう。望ましい行動や状況を書きます
- (3) 現状から、目標に設定した環境と行動の関係に移行させるための、環境の調整及び改善、行動変容の過程や支援の過程をa→b→c→d段階的に整理しましょう

(支援者用記入例)

現状を機能分析し、支援手続きの課題分析を行います。

テーマ (残業時にミスが多くなる問題を解決したい
間接的な原因・状況

(2) 目標
(望ましい行動
・状況)

見たいテレビがあるときは、自分で録画
予約しておくようにする

直接のきっかけ・原因
上司から残業ができるか確認の上で、指
示を出してもらう

行動・気分)
落ち着いてミスなく作業できるようにす
る

結果
上司から評価してもらえる



d

残業をしてミスなく作業できた場合に、「頑張ってくれたね」など一言労いの言葉を掛けてもらえるよう、上司に伝える

c

操作マニュアルを見ながら自分で録画予
約できるようにする

b

録画予約を一人ですべてできるように、母親と操
作マニュアルを作る

a

母親の援助により、見たいテレビは常に
録画予約しておく

(3) 支援手続き
(環境調整、
行動変容、
支援の過程)

(1) 現状

帰宅後すぐ見たいテレビがあった

④間接的な原因・状況

上司から、都合も聞かれずに急に残業を
指示された

③直接のきっかけ・原因

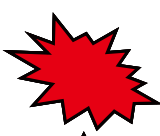
テレビを見たいのに、無理やり残業を指
示されたといらいらいしながら作業を行
い、ミスが発生した

①行動や気分

上司から叱責を受けた

②結果

ストレス・疲労の蓄積



『支援手続きの課題分析』の書き方について

- (1) 現状の機能分析を行います
①自分のとった「行動」や感じた「気分」を書く
②その結果どうなったのが「結果」を書く
③行動の前、気分を感じる前に何があったか「直接のきっかけや原因」を書く
④直接のきっかけや原因の背景にある「状況、間接的な原因」を書く(思いっつかない場合もあります。その場合は、無記入のままでも構いません)
- (2) 目標を設定しましょう。望ましい行動や状況を書きます
- (3) 現状から、目標に設定した環境と行動の関係に移行させるための、環境の調整及び改善、行動変容の過程や支援の過程をa→b→c→dと段階的に整理しましょう

現状を機能分析し、対処方法を考えましょう。

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

1 現在の状況を分析しましょう。

間接的な原因・状況④	↑	直接のきっかけ・原因③
------------	---	-------------

↑	行動や気分①
---	--------

↑	結果②
---	-----



2 対処方法を考えてみましょう。

⑤ 対処方法⑤	I	↑	I	⑥ 予想される結果⑥	⑦
II	↑	II			
III	↑	III			

『対処方法の検討シート』の書き方について

「1 現在の状況」の書き方

- ①自分のとった「行動」や感じた「気分」を書く
 - ②その結果どうなったのか「結果」を書く
 - ③行動の前、気分を感じる前に何があったか「直接のきっかけや原因」を書く
 - ④直接のきっかけや原因の背景にある「状況・間接的な原因」を書く
- ★思いつかない場合もあります。その場合は、無記入のまま構いません

「2 対処方法」の書き方

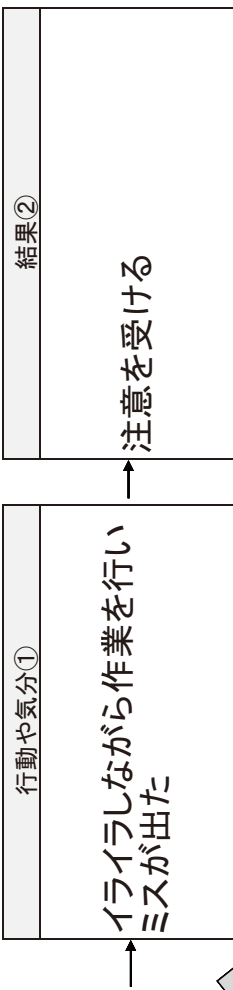
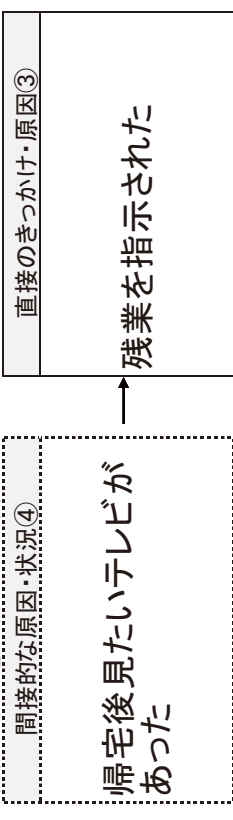
- ⑤同じようなきっかけが起きたときに、どんな対応をするか「対処方法」に書く
 - ★対処方法は1つとは限りません。思いつく方法をいくつか書いてみましょう
 - ⑥それぞれに対処方法について結果を予想してみましょう
 - ⑦予想される結果をもとに、どの方法をとるのが良いか考えましょう
- 選んだ方法に「○」をつけましょう

(支援者用記入例)

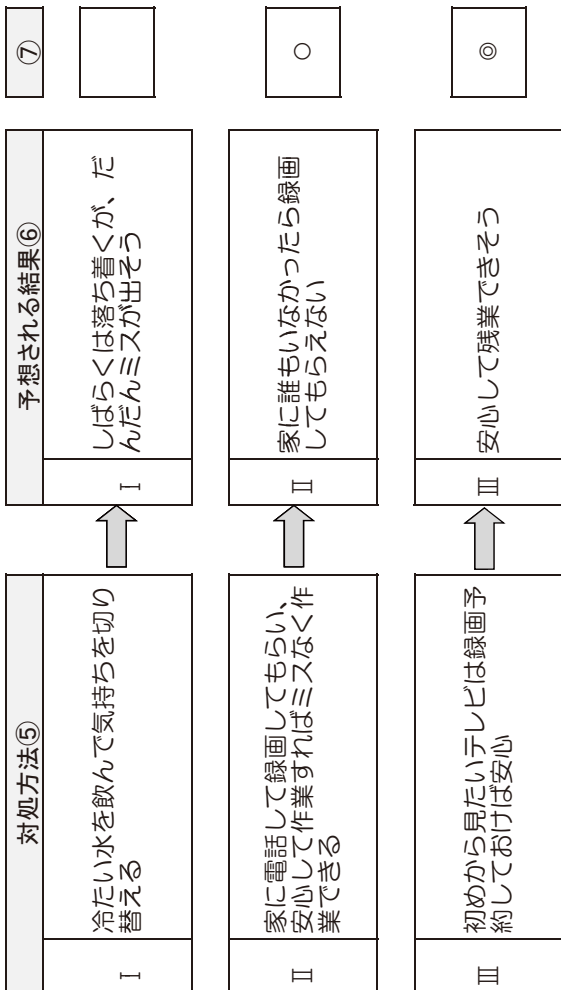
現状を機能分析し、対処方法を考えましょう。

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

1 現在の状況を分析しましょう。



2 対処方法を考えよう。



『対処方法の検討シート』の書き方について

「1 現在の状況」の書き方

- ①自分のとった「行動」や感じた「気分」を書く
- ②その結果どうなったのか「結果」を書く
- ③行動の前、気分を感じる前に何があったか「直接のきっかけや原因」を書く
- ④直接のきっかけや原因の背景にある「状況・間接的な原因」を書く

★思いつかない場合もあります。その場合は、無記入のまま構いません

「2 対処方法」の書き方

- ⑤同じようなきっかけが起きたときに、どんな対応をするか「対処方法」に書く
- ★対処方法は1つとは限りません。思いつく方法をいくつか書いてみましょう
- ⑥それぞれの対処方法について結果を予想してみましょう
- ⑦予想される結果をもとに、どの方法をどのくらい良いか考えましょう

選んだ方法に「○」をつけましょう

(1) 基本情報

作成日： 年 月 日

ふりがな			性別	昭和・平成 年 月 日	
氏名			生年月日 (年齢)	(歳)	
住所	〒		⑤TEL (連絡先)		
最寄駅	駅名・バス停名		自宅から最寄駅までの距離		
			()で()分位		
通勤手段	・電車 ・バス ・自転車 ・バイク ・車 ・その他		特記事項		
来所経路 (紹介者)	()				
手帳の所持	手帳の有無	手帳の種類 (級・度)		備考	
	・ある } →	・精神障害者保健福祉手帳 ()			
	・申請中 } ・ない }	・身体障害者手帳 ()			
年金等 社会保障 関係	受給の有無	種類 (級・度)		受給額	備考
	・受給中 } →	・障害基礎年金 ()			
	・申請中 } ・受けてない }	・障害厚生年金 ()			
		・雇用保険			
		・医療費の公費負担			
	・生活保護				
免許 資格の 有無	免許、資格の名称		取得年	備考	
			年 月		
			年 月		

(2) 健康状態

身長	cm	眼鏡の 使用	要(近視/遠視/乱視)・否 (備考:)	アレルギー	
体重	kg				

(3) 利用の目的

本人	
家族	
関係機関	

(4) 生育歴

	名称	卒業等	在籍期間	備考(特別支援学級等の利用状況等)
中学		・卒業 ・在籍 ・中退 ・その他	年 月 月間	
高校		・卒業 ・在籍 ・中退 ・その他	年 月 月間	
専門学校		・卒業 ・在籍 ・中退 ・その他	年 月 月間	
大学		・卒業 ・在籍 ・中退 ・その他	年 月 月間	
その他		・卒業 ・在籍 ・中退 ・その他	年 月 月間	

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

得意・不得意を整理しましょう。

今までの経験を思い出して、得意な(自信がある)こと、不得意な(自信がない)ことを整理してみましょう。不得意なことについては対処方法を考えてみましょう。これまでどのように対処してきましたか？またはこれからどんなふうに工夫していきますか？その対処の効果について、大体うまく対処してきた場合や工夫することでうまく対処できそうな場合は「○」、何とか対処してきた場合や工夫することで何とかできそうな場合は「△」、あまりうまく対処できなかった場合やうまくやる自信がない場合は「×」を記入しましょう。

環境、場面、行動など *	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> ← ⇄ → </div> 不得意 (自信がない) ←→ 得意 (自信がある)	不得意な事柄への対処方法 これまでどうしてきたか？ 今後どう工夫していくか？	効果 (○・△・×)
例) ひとりでコツコツと物事をやり遂げる	0 50 100 		
例) 他の人と一緒に、協力しながら物事をやり遂げる		一緒にやれるように頑張る	×
例) 他の人と一緒に、協力しながら物事をやり遂げる		他の人とペースが合わないことがあるので、1人でできることを担当させてもらう	○
複数の事柄を同時に進行する			
分からないことを質問する			
予定の急な変更に対処する			
細かい作業を丁寧にを行う			

* 「環境、場面、行動」の欄は、ご本人の状況に合わせて設問を増減して使用できます。

【支援者用補助シート】

「環境、場面、行動」欄の設問リスト

- * 元のシートには設問が記載されているが、以下のリストから、対象者の実態に合わせた設問を選択してもよい。
- * 本人が不得意なものが多いと抵抗感が生じる場合がある。得意・不得意の両側面を引き出すよう、提示に際しては留意すること。

作業・スキルに関するもの

一人でコツコツと物事をやり遂げる	正確に暗算する
他人と協力しながら物事をやり遂げる	数字、文字や図形などを目で見て覚える
締め切りや納期を意識して作業する	物や資料などの置き場所を覚える
細かい作業を丁寧に行う	
重いものを運ぶなど体を使って作業する	
パソコンで数字や文字をゆっくりでも正確に入力する	
パソコンで数字や文字を素早く入力する	
番号や記号をみて、物を正確に分類する	

コミュニケーション・対人関係に関するもの

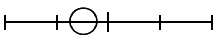
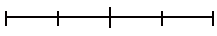
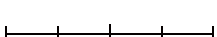
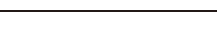
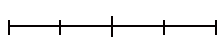
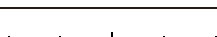

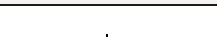
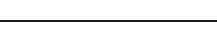

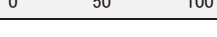
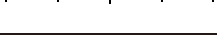
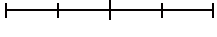
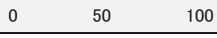

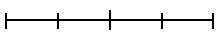
言葉の裏に隠されたメッセージを読む	人が話したことを正確に記憶する
場の空気を読む	聞いたことをメモにとる
職場や学校の休憩時間に当たり障りのない会話をする	視線を合わせる
相手を傷つけないようにうまく断る	
表情から相手の気持ちを読む	
分からないことを質問する	
困ったときに相談する	

セルフコントロールを必要とする可能性があるもの

長期的な計画を立てて行動する
複数の事柄に並行して対応する
予定の急な変更に対処する
数時間にわたる会議や集会などに出席する
ひとつの事に集中する
イライラした時、気分転換を図る

記入日	年	月	日	氏名
-----	---	---	---	----

次の感覚で、嫌い・苦手・不快と感じるものがあれば記入してみましょう。回避法や対処法についても書き出してみましょう。

(1) 視覚 〈例: 蛍光灯の光で目が痛い、など〉	嫌・苦手・不快の程度 0 50 100	回避法・対処法
〈例〉蛍光灯の光は目が痛くなる		できれば、自分の近くは白熱灯にしてほしい
		
		
		
(2) 聴覚 〈例: 秒針の音・ひそひそ声が気になる、など〉	嫌・苦手・不快の程度 0 50 100	回避法・対処法
		
		
		
(3) 触覚 〈例: 人と触れることが苦手、服のタグがチクチクする、など〉	嫌・苦手・不快の程度 0 50 100	回避法・対処法
		
		
		
(4) 嗅覚 〈例: タバコの臭いが嫌い、など〉	嫌・苦手・不快の程度 0 50 100	回避法・対処法
		
		
		
(5) その他 (自由に書いて下さい)	嫌・苦手・不快の程度 0 50 100	回避法・対処法
		
		
		

* 嫌・苦手・不快の程度について

100の目安: そのままの状態では、その場にいられない程度(必ず回避・対処が必要)

50の目安: そのままの状態でも、何とか我慢してその場にいられる程度(何かに集中して取り組むためには、回避・対処が必要)

0の目安: そのままの状態、特に嫌・苦手・不快などと感じることがない環境や事柄