

# 記入例

(18 歳以上用)

## (◆)歳の記録

記入日: △△年 ○月 ◆日

記入者: 豊島 春太(本人)

身長	○○○ cm	体重	■□kg
健康状態: 良好			
生活習慣	<b>食生活</b> 偏食 <input checked="" type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし ※同じものを食べ続けてしまう	<b>睡眠</b> 起床時間: 9:00 くらい 就寝時間: 24:00 <input checked="" type="checkbox"/> 寝不足 <input type="checkbox"/> 昼夜逆転	
	<b>その他</b> ゲームへの過集中があるので、24:00 以降はゲームをしない、と決めている。		
セルフケア	歯磨き・洗顔 ( 歯磨きをし忘れることがある ) 入浴 ( 湯舟に入るのが苦手、朝シャワーを浴びるようにしている ) 身だしなみ ( 朝シャワーを浴びることで、最低限の清潔を保とうと思う ) 健康管理 <input checked="" type="checkbox"/> 不調を知らせることができる <input type="checkbox"/> 不調に対応できる 服薬 <input checked="" type="checkbox"/> 自立 <input type="checkbox"/> 援助が必要 通院 <input checked="" type="checkbox"/> 自立 <input type="checkbox"/> 援助が必要		
社会生活	<b>よく使う外出手段</b> 電車	<b>趣味</b> オンラインゲーム パソコン	
	<b>性格(長所・短所・こだわり)など</b> 長所:好きなことについての探求心がある。細かいことは気にしない。 短所:周囲に合わせて行動するのが苦手。		
	<b>日常的な活動</b> ・月曜から金曜日までは会社で勤務している。 ・オンラインの当事者会で活動しているが、月 1 回オフ会に参加している。		

# 記入例

コミュニケーション	<b>家族関係</b> 就職を機に一人暮らしを始めた。家族とはたまにメールしている。	
	<b>友人関係</b> 学生時代の友人とは連絡をとっていない。今はゲームつながりの友人がいる。	
学校・仕事・家庭など	<b>態度・意欲</b> ・仕事には休まず行っているが、月1～2回遅刻してしまう。	<b>得意なもの</b> ・伝票整理
		<b>不得意なもの</b> ・電話対応
	<b>プライベートの活動</b> 定期的にオンラインゲームの大会に参加している。	
	<b>今後の課題と感じていること</b> 一人暮らしの部屋が片付かず、いつも散らかっている。そのため探し物に時間がかかる。片付け方を学びたい。	
興味・関心	・伝票整理が効率的にできるような仕組みを考えたい。 ・タイピングが早くなりたい。	
メモ	・片付けができないので、当事者会で相談しようと思っている。 ・月1回の受診で主治医と話をすることで、自分の状態を確認できている。	
	楽しかったこと、苦労したこと、困っていること、 知りたいことなどを自由にお書きください。	