

# 自分の今を確認するシート

(1) 健康状態 (自分・配偶者)	①現在、通院治療・服薬を要している疾患 ②治療になっていないが具合が悪い箇所 ③昔に比べて衰えてきた身体・認知の状況 ④将来的な悪化リスク
(2) 現在の生活 (24時間・一週間)	①一日のうちで必ず決まっている家庭内の役割 ②無意識のうちになんとなく習慣にしていること
(3) 趣味生きがい	①自分の趣味や特技、生きがいなど書き出す ②①をどういう状況でしているか追記する ③趣味と意識していないもので他者が指摘するもの
(4) 職歴	①自分の学歴や職務経歴を書きだしてみる。 ②家庭や地域の中で自分が果たしてきた役割を記す
(5) 人間関係	①自分を中心にマップを作る