

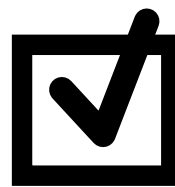
じぶんの元気度チェック表 3段階




あなたは自分の心と身体の状態に気づいていますか？気づいていると上手に心と身体の状態をコントロールして、安定することができます。このとき大切なのは、今の自分の状態で無理なこと、さげたいことを知ることです。



じぶんの元気度チェック表 3段階

さあ、見本を見ながら自分の心と身体の状態を表にしてみましょう。知らない間に無理をしてしまっていることがあるかも。段階の欄は数字、天気、充電〇%でもOK。自分がイメージしやすいように書いてみましょう。



見本			お子さんの場合は、親・先生・支援者などの身近な大人と一緒に作りましょう。	記入用		
段階	体のこと、心のこと、その他	無理なこと、さげたいこと		段階	体のこと、心のこと、その他	無理なこと、さげたいこと
1 	<ul style="list-style-type: none"> ●朝から元気 ●なんでもできそう 	なし		1		
2 	<ul style="list-style-type: none"> ●いつも通りの生活リズムで過ごせる ●仕事へは行けるが、苦手なことはソワソワする 	<ul style="list-style-type: none"> ●予定を変更すること ●約束していない友人から突然、会おうと言われてお茶すること 		2		
3 	<ul style="list-style-type: none"> ●寝ていたい ●ひとりでいたい ●悲しくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ●苦手なものを食べる ●お風呂に入ること 		3		