

# じぶんの元気度チェック表 5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 5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。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		
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"> <li>●やる気満点</li> <li>●朝から元気</li> </ul>	なし
2 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●友だちと遊びに行きたい</li> <li>●買物に行きたい</li> </ul>	なし
3 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●体が重い</li> <li>●好きなことができない</li> <li>●すぐ帰りたい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●友だちと遊びに行くこと</li> <li>●バイト、残業など</li> </ul>
4 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●起きたけど何もしたくない</li> <li>●何も考えたくない</li> <li>●誰とも話したくない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●外出すること</li> <li>●家族との団らん</li> </ul>
5 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●なんのために生きているのかわからなくなる</li> <li>●悲しくなる</li> <li>●気持ちが沈む</li> <li>●寝ていたい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食事すること</li> <li>●お風呂に入ること</li> </ul>

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
1		
2		
3		
4		
5		