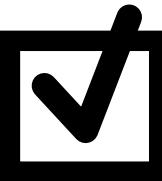


じぶんの元気度チェック表

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、避けたいことを知ることです。



見本

段階	体のこと、心のこと、その他	無理なこと、避けたいこと
1 	●やる気満点 ●朝から元気	なし
2 	●友だちと遊びに行きたい ●買物に行きたい	なし
3 	●体が重い ●好きなことができない ●すぐ帰りたい	●友だちと遊びに行くこと ●バイト、残業など
4 	●起きたけど何もしたくない ●何も考えたくない ●誰とも話したくない	●外出すること ●家族との団らん
5 	●なんのために生きているのか分からなくなる ●悲しくなる ●気持ちが沈む ●寝てみたい	●食事すること ●お風呂に入ること

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○%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。



記入用

段階	体のこと、心のこと、その他	無理なこと、避けたいこと
1		
2		
3		
4		
5		

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。