

# 受診お助けシート

あてはまるところに丸をつけて下さい。

- 全体的な調子は： すごくよい / よい / ふつう / 悪い / すごく悪い
- 睡眠は： よく眠れている / まあまあ / ちゃんと眠れていない（下チェック）  
☐寝付きが悪い ☐途中で目が覚める ☐早朝に目覚めてしまう
- 食欲は： ありすぎる / ふつう / ない  
☐過食がある ☐吐いてしまう、嘔み吐きする ☐何も食べられない
- 服薬は： 指示通りに飲んでいる / 飲み忘れがち / 飲みすぎてしまう
- 活動は： 動けない / 家の中でなら動ける / しんどいが外出できる / 無問題
- 体の調子は： よい / ふつう / 悪い ★調子が悪い時間帯：朝・昼・夕方・深夜  
☐頭痛 ☐吐き気 ☐体が痛い ☐おなかが痛い

困っていること（例：動きすぎてしまう・何か聴こえる・●●が出来ない etc...）

伝えたいこと（例：薬が強すぎる・副作用が出る・支援制度について知りたい etc...）



※このシートは、個人が制作したものです。詳しくは下記 URL を御覧ください。  
<https://tsurai.kinocofactory.work/>