

# 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。

●全般的な調子は： 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/>