

セルフマネジメントシート（記入例）

氏名 御池 京	3か月後の私の姿（目標） 近所の友人宅に行き、また楽しくおしゃべりたい。
-----------------------	--

日付	曜日	体調	自宅で毎日取り組むこと（目標回数など）				ひとこと日記
			①	②	③	④	
			体操をする	ラジオを聞きながら 歌を歌う	ゴミ出しをする	歯磨きをする (朝・昼・夜)	
●/●	火	○	○	○	なし	○	1週間続けられるように頑張りたい。
●/●	水	△	○	○	○	○	ゴミ出しを忘れそうになった。
●/●	木	×	×	×	×	朝以外	風邪気味で体調が悪く、遅く起きたので、達成できなかった。
●/●	金	△	○	○	×	○	体調が戻らなかったため、病院に行った。
●/●	土	○	○	○	なし	昼以外	久しぶりに孫と話せてうれしかった。
●/●	日	○	○	△	なし	○	歌いたい曲がなかった。
●/●	月	○	○	○	○	○	ひざの調子がよかったので、いつもと違う遠くのスーパーに行った。

1週間の振り返り 体操をすること、歌を歌うこと、歯磨きをすることはだいたってきた。 ゴミ出し以外の日でも朝早めに目覚める日ができた。	来週の目標 昼の歯みがきを頑張る。 早く起きて、ゴミ出しの時間に遅れないようにする。
---	---

実施日 ●/●	担当者資格 理学療法士・ 作業療法士 言語聴覚士・その他 ()	担当者 鳥丸	担当者メッセージ 体調が悪い時は、無理をしないで大丈夫です。 会話の声に元気が出てきたように見えました。	居宅訪問日（複数あれば全て） ●/●、●/●、●/●
----------------	---	------------------	--	-----------------------------------