C-1-1 心身の情報（私の心と身体の全体的な関連シート）

◎私が今、何に苦しんでいるのかを気づいて支援してください。

※*本人が苦痛になっていることがないか、心身状態をよくみて、該当する項目に✓を付けよう。

身長 cm	体重 kg	栄養状態：	食事の形態：	主食：	飲水量 cc/日
				副食：	

1．私の体調	状態
1 ☐ 食欲がない	
2 ☐ 眠れない	
3 ☐ 起きれない	
4 ☐ 痛みがある	
5 ☐ 便秘している	
6 ☐ 下痢している	
7 ☐ 熱がある	
8 ☐ 手足が冷えている	
9 ☐ その他	

2．私の行動心理的な状態	状態
10 ☐ 盗られたなど被害にあっていると言う	
11 ☐ 状況に合わない話をする	
12 ☐ （ないものが）見える、聴こえる	
13 ☐ 気持ちが不安定	
14 ☐ 夜眠らない	
15 ☐ 荒々しい言い方やふるまいをする	
16 ☐ 何度も同じ話をする	
17 ☐ （周囲に不快な）音を立てる	
18 ☐ 大きな声を出す	
19 ☐ 声かけや介護を拒む	
20 ☐ 落ち着かない	
21 ☐ 歩き続ける	
22 ☐ 家に帰るなどの言動を繰り返す	
23 ☐ （一人では危険だが）外に出ようとする	
24 ☐ 外出すると一人で戻れない	
25 ☐ いろいろな物を集める	
26 ☐ 火を安全に使えない	
27 ☐ 物や衣類を傷めてしまう	
28 ☐ 排泄物とわからず触ってしまう	
29 ☐ 食べられない物を口に入れる	
30 ☐ その他	

3．私の口の中	状態
31 ☐ 入れ歯が合わず痛みや不具合がある	
32 ☐ 歯ぐきがはれている	
33 ☐ 口内炎ができている	
34 ☐ 舌が白くなっている	
35 ☐ 口の中が汚れている	
36 ☐ 口の中が乾燥している	
37 ☐ 唇が乾燥している	
38 ☐ 飲み込みが悪い、むせる	
39 ☐ その他	

4．私の皮膚の状態	状態
40 ☐ 乾燥している	
41 ☐ かゆみがある	
42 ☐ 湿疹ができている	
43 ☐ 傷がある	
44 ☐ はれている	
45 ☐ 赤くなっている	
46 ☐ タコができている	
47 ☐ 魚の目ができている	
48 ☐ 水虫ができている	
49 ☐ 床ずれがある	
50 ☐ その他	

5．私のコミュニケーションの状態	状態
51 ☐ 表情がうつろ、堅い、乏しい	
52 ☐ 目に光がない	
53 ☐ 見えにくい	
54 ☐ 聞こえにくい	
55 ☐ 意思を伝えにくい	
56 ☐ 感情を表現できにくい	
57 ☐ 相手のいうことが理解できない	

※記入欄が足りない場合はコピーして裏につけてください。

C-1-2 心身の情報（私の姿と気持ちシート）

名前　　記入日:20　年　月　日／記入者

◎私の今の姿と気持ちを書いてください。

※本人のふだんの姿をよく思い出して、まん中に本人の姿を描いてみよう。いつも身につけているものや身近にあるものなども書いておこう。
※本人の言葉や声を思い出しながら、ありのままを●を文頭につけて記入しよう。家族が言ったことは△をつけて記入しよう。
※一つひとつの●（本人の言葉や表情）について「本人がどう思っているのか」を考えてみて、気づいたことや支援のヒントやアイデアを、文頭に〇をつけて記入しよう。
※C-1-1のような身体の苦痛を抱えながら、どんな気持ちで暮らしているのか考えてみよう。

私の姿です

私の不安や苦痛、悲しみは…

私が嬉しいこと、楽しいこと、快と感じる ことは…

私へのかかわり方や支援についての
願いや要望は…

私がやりたいことや願い・ 要望は…

医療についての私の願いや要望は…

ターミナルや死後についての私の願いや要望は…

※支援者とは、本人を支える人（介護職、医療職、福祉職、法律関係者、地域で支える人、家族・親戚等）であり、立場や職種を問わない。

©認知症介護研究・研修東京センター(1305)