

短期集中型通所サービス

～セルフマネジメントシート～

名前

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

全くしていない よくしている

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

全然満足していない とても満足している

運動や生活の中で行うこと、意識すること	1	2	3	4
	回数等	回数等	回数等	回数等

氏名	目指したい3ヶ月後の生活(目標)
----	------------------

目指したい生活のために、この1週間、自宅で、毎日取り組むこと(=セルフマネジメント)				
運動や生活の中で行うこと、意識すること	1	2	3	4
	回数等	回数等	回数等	回数等



日付	曜日	1	2	3	4	ひとこと日記
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						
月 日						

1週間を振り返って

支援者からのコメント

作成日: 年 月 日

氏名	目指したい3ヶ月後の生活(目標)
----	------------------

目指したい3ヶ月後の生活(目標)をについて、どのくらい
していますか？下の数字に○をつけましょう。

実行度

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

全くしていない

よくしている

目指したい3ヶ月後の生活(目標)について、どのくらい
満足していますか？下の数字に○をつけましょう。

満足度

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

全然満足していない

とても満足している

これからの生活をどのように過ごしていきたいですか？下書き出してみましょう♪

修了証

様

あなたは、自身の生活目標に向かって専門職の助言を受けながら取り組み、廿日市市短期集中型通所サービスを修了したことをここに証します。

これからも住み慣れた地域でいきいきと生活し続けられることを願っています。

日付

所属

名前

～これからの私～

