

別紙2

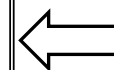
セルフケアと配慮事項を整理するシート

作成日 _____

自分でできること(B)

苦手(うまくいっていない・つまづきが予想される)場面

会社をお願いすること(C)



自分で対処したことの効果

5	自分	支援者	5
4			
3			
2			
1			
5	自分	支援者	5
4			
3			
2			
1			

会社(まわり)に協力してもらったことの効果

自分	支援者	5
		4
		3
		2
		1
自分	支援者	5
		4
		3
		2
		1

