

気分と疲労のチェックリスト

記載日： 年 月 日 氏名：

最近の自分の状態について、あてはまるところに線をつけてください。
あまり深く考えずに第一印象でお答えください。

(記入例) 弱い _____ / _____ 強い

1. 体調について

大変悪い _____ 大変良い

どのように体調が悪いですか？

具体的に答えられることがあったら教えてください

(_____)

2. 気分状態について

① 「緊張・不安」について

感じない _____ 強く感じる

② 「抑うつ・自信喪失」について

感じない _____ 強く感じる

③ 「イライラ・ムシクシヤ」について

感じない _____ 強く感じる

④ 「意欲・活力」について

感じない _____ 強く感じる

⑤ 「混乱・当惑」について

感じない _____ 強く感じる

⑥ 「あせり」について

感じない _____ 強く感じる

3. 「疲労感」について

疲れやすさについて

感じない _____ 強く感じる

① 「人疲れ」：人と接したり，人のいるところで感じる疲れ

感じない _____ 強く感じる

② 「頭・思考疲れ」：頭を使って考えたりするときに感じる疲れ

感じない _____ 強く感じる

③ 「身体疲れ」：からだを動かした後に感じる疲れ

感じない _____ 強く感じる

4. 「たいくつ感」について

感じない _____ 強く感じる

5. 健康回復の程度について

自分の健康な状態を 100% とすると，現在は何% くらいの回復状態ですか？



今後，どのような面が改善すればよいと思いますか？

具体的に答えられることがあったら教えてください。

()