

あなたのことを教えてください

この書式は、「保育士の心のケア事業」による相談の際に、来談された保育士の方の健康状態を把握し、面接をスムーズに進めるためのものです。このチェック表に沿って面接を進めるわけではありません。できるだけ来談される方がお話ししたい内容をお聞きする時間を確保するため、ご協力ください（答えにくい箇所は空欄で構いません）。面接時にカウンセラーに手渡ししてください。この表は個人情報として臨床心理士／公認心理師のみが閲覧し、プライバシーは守秘します。年度末の事業報告の際に統計的に処理したものをを用いることはありますが、個人が特定されることはありません。

1. よく眠れていますか。 はい いいえ→①②にお答えください。

① どのような状態ですか（重複可）。

なかなか寝付けない 夜中に目が覚める 朝早くに目が覚める

② それは、一週間にどのくらいありましたか。

ほぼ毎日 一週間に3～4回 一週間に1回あるかないか

2. 平日（仕事のある日）の平均睡眠時間はどのくらいですか。 _____ 時間

3. 翌日に疲労が回復していますか。

回復している わりと回復している あまり回復していない 全然回復しない

4. 食欲はありますか。 食欲はある 食欲はない 食べすぎてしまう

5. 体調で気になることはありますか。 いいえ はい→③にお答えください。

③ どのような状態がありますか。

頭痛や頭重 胃腸症状 肩こり 腰痛 疲労感 集中困難 意欲低下

動悸・息切れ めまい 耳鳴り その他（ _____ ）

6. 上記の内容について医療機関にかかっていますか？

いいえ はい→医療機関名を教えてください。 _____

このことで飲んでいる薬があれば教えてください。 _____

7. 仕事上で強いストレスを感じることはありますか いいえ はい→④にお答えください。

④ どんな点でストレスを感じますか（重複可）。

- 仕事の量 仕事の質 施設長・上司との関係 人間関係 職場の物理的環境
自分の適性 自分の専門性 子どもへの対応 保護者への対応
その他（ _____ ）

8. 指導する立場にありますか。 いいえ はい→⑤にお答えください。

⑤ 部下への対応で困っていることはありますか。 いいえ はい

9. お酒を飲みますか。 いいえ はい→⑥にお答えください。

⑥ お酒を、週に何日、1回あたりどのくらいの量を飲みますか

週に _____ 日 ビール500ml / 日本酒1合 / チューハイ1本 _____ 本分程度

10. タバコを吸いますか。 いいえ はい→⑦にお答えください。

⑦ 1日に何本ですか。 _____ 本

11. 今の自分の元気度を10までの数字に表すならいくつになりますか。 _____



氏名	男・女	生年月日	(歳)
所属園	役職（担任する学年・年齢）		