

高知市

セルフマネジメント手帳



身体・体力レベルの記録

	身長	体重	BMI	握力	片足立ち	CS-30	TUG	5m歩行
開始時 (月 日)	cm	kg		右 kg 左 kg	右 秒 左 秒	回	秒	秒
終了時 (月 日)	cm	kg		右 kg 左 kg	右 秒 左 秒	回	秒	秒

気持ちの変化

開始時



終了時



わたしの目標



なりたい自分

なりたい自分になるために
取り組むこと

記入例

リハビリ専門職と
相談して
決めてください

目標達成するために自宅で、自分で、取り組むこと

日付	①		②	③	④	日記 (今日はどのような日でしたか?)
	今までに習った 運動	ストレッチ	外出	庭掃除		
目標回数⇒	午前	午後	午前	あれば	したら何分	
6/1	○	○	○	美容院	10分	久しぶりに美容院に行けた。
6/2	○	○	○	整形の病院	10分	娘の車で病院に行った。
6/3	○	○	○	雨		家の掃除もがんばった。
6/4	○		○	雨		雨が降ってジメジメしている。
6/5				雨		体調が悪くなにもできなかった。
6/6	○		○		30分 梅とり	庭の梅をとりジャムをつくった。
6/7	○		午前	友達の家	15分	ジャムを友達におすそ分けした。

1週間を振り返って 本人コメント

今週梅雨に入りました。
外出の機会は減りそうです。

事業所からのメッセージ



目標（山頂）にむけて
いまは山の何合目？

2 合目

セルフマネジメントシート

1週目

日付	目標達成するために自宅で、自分で、取り組むこと				日記 (今日はどのような日でしたか?)
	①	②	③	④	
	目標回数⇒				
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

1週間を振り返って 本人コメント

事業所からのメッセージ



目標（山頂）にむけて
いまは山の何合目？

合目

セルフマネジメントシート

2週目

日付	目標達成するために自宅で、自分で、取り組むこと				日記 (今日はどのような日でしたか?)
	①	②	③	④	
	目標回数⇒				
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

1週間を振り返って 本人コメント

事業所からのメッセージ



目標（山頂）にむけて
いまは山の何合目？

合目

セルフマネジメントシート

3週目

日付	目標達成するために自宅で、自分で、取り組むこと				日記 (今日はどのような日でしたか?)
	①	②	③	④	
	目標回数⇒				
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

1週間を振り返って 本人コメント

事業所からのメッセージ



目標（山頂）にむけて
いまは山の何合目？

合目

日付	目標達成するために自宅で、自分で、取り組むこと				日記 (今日はどのような日でしたか?)
	①	②	③	④	
	目標回数⇒				
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

1週間を振り返って 本人コメント

事業所からのメッセージ



目標（山頂）にむけて
いまは山の何合目？

合目

セルフマネジメントシート

5週目

日付	目標達成するために自宅で、自分で、取り組むこと				日記 (今日はどのような日でしたか?)
	①	②	③	④	
	目標回数⇒				
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

1週間を振り返って 本人コメント

事業所からのメッセージ



目標（山頂）にむけて
いまは山の何合目？

合目

セルフマネジメントシート

6週目

日付	目標達成するために自宅で、自分で、取り組むこと				日記 (今日はどのような日でしたか?)
	①	②	③	④	
	目標回数⇒				
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

1週間を振り返って 本人コメント

事業所からのメッセージ



目標（山頂）にむけて
いまは山の何合目？

合目

セルフマネジメントシート

7週目

日付	目標達成するために自宅で、自分で、取り組むこと				日記 (今日はどのような日でしたか?)
	①	②	③	④	
	目標回数⇒				
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

1週間を振り返って 本人コメント

事業所からのメッセージ



目標（山頂）にむけて
いまは山の何合目？

合目

日付	目標達成するために自宅で、自分で、取り組むこと				日記 (今日はどのような日でしたか?)
	①	②	③	④	
	目標回数⇒				
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

1週間を振り返って 本人コメント

事業所からのメッセージ



目標（山頂）にむけて
いまは山の何合目？

合目

日付	目標達成するために自宅で、自分で、取り組むこと				日記 (今日はどのような日でしたか?)
	①	②	③	④	
	目標回数⇒				
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

1週間を振り返って 本人コメント

事業所からのメッセージ



目標（山頂）にむけて
いまは山の何合目？

合目

日付	目標達成するために自宅で、自分で、取り組むこと				日記 (今日はどのような日でしたか?)
	①	②	③	④	
	目標回数⇒				
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

1週間を振り返って 本人コメント

事業所からのメッセージ



目標（山頂）にむけて
いまは山の何合目？

合目

日付	目標達成するために自宅で、自分で、取り組むこと				日記 (今日はどのような日でしたか?)
	①	②	③	④	
	目標回数⇒				
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

1週間を振り返って 本人コメント

事業所からのメッセージ



目標（山頂）にむけて
いまは山の何合目？

合目

日付	目標達成するために自宅で、自分で、取り組むこと				日記 (今日はどのような日でしたか?)
	①	②	③	④	
	目標回数⇒				
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					

1週間を振り返って 本人コメント

事業所からのメッセージ



目標（山頂）にむけて
いまは山の何合目？

合目

3か月を振り返って

今後も続けたいこと
新たにチャレンジしたいこと

担当者からのエール

參考資料