

興味関心シート

生活行為	している	してみたい	興味がある	生活行為	している	してみたい	興味がある
掃除・整理整頓				書道・習字			
料理をつくる				絵を描く・絵手紙			
買い物				パソコン・ワープロ			
家や庭の手入れ				写真			
洗濯・洗濯物たたみ				映画・観劇・演奏会			
自転車・車の運転				お茶・お花			
電車・バスでの外出				歌を歌う・音楽・楽器演奏			
動物の世話				囲碁・将棋・麻雀・ゲーム			
友達とおしゃべり・遊ぶ				体操・運動・散歩			
家族・親族との団らん				ゴルフ・水泳・テニス			
デート・異性との交流				ダンス・踊り			
居酒屋に行く				野球・相撲などの観戦			
ボランティア				競馬・競輪・競艇・パチンコ			
地域活動 (町内会・老人クラブ)				編み物・針仕事・手芸			
お参り・宗教活動				畑仕事			
生涯学習・歴史				賃金をともなう仕事			
俳句				旅行・温泉			

開始時

実施日： 年 月 日

	質問	回答	
		(1点)	(0点)
①	毎日の生活に満足していますか	いいえ	はい
②	毎日の活動力や周囲に対する興味が低下したと思いますか	はい	いいえ
③	生活が空虚だと思いますか	はい	いいえ
④	毎日が退屈だと思ふことが多いですか	はい	いいえ
⑤	たいていは機嫌よく過ごすことが多いですか	いいえ	はい
⑥	将来の漠然とした不安に駆られることが多いですか	はい	いいえ
⑦	多くの場合は自分が不幸だと思いますか	いいえ	はい
⑧	自分が無力だと思ふことが多いですか	はい	いいえ
⑨	外出したり何か新しいことをするよりも家にいたいと思いますか	はい	いいえ
⑩	何よりもまず、物忘れが気になりますか	はい	いいえ
⑪	今生きていることが素晴らしと思いますか	いいえ	はい
⑫	生きていても仕方がないと思ふ気持ちになることがありますか	はい	いいえ
⑬	自分が活気にあふれていると思いますか	いいえ	はい
⑭	希望がないと思ふことはありますか	はい	いいえ
⑮	まわりの人があなたよりも幸せそうにみえますか	はい	いいえ

合計 点

終了時

実施日： 年 月 日

	質問	回答	
		(1点)	(0点)
①	毎日の生活に満足していますか	いいえ	はい
②	毎日の活動力や周囲に対する興味が低下したと思いますか	はい	いいえ
③	生活が空虚だと思いますか	はい	いいえ
④	毎日が退屈だと思ふことが多いですか	はい	いいえ
⑤	たいていは機嫌よく過ごすことが多いですか	いいえ	はい
⑥	将来の漠然とした不安に駆られることが多いですか	はい	いいえ
⑦	多くの場合は自分が不幸だと思いますか	いいえ	はい
⑧	自分が無力だと思ふことが多いですか	はい	いいえ
⑨	外出したり何か新しいことをするよりも家にいたいと思いますか	はい	いいえ
⑩	何よりもまず、物忘れが気になりますか	はい	いいえ
⑪	今生きていることが素晴らしと思いますか	いいえ	はい
⑫	生きていても仕方がないと思ふ気持ちになることがありますか	はい	いいえ
⑬	自分が活気にあふれていると思いますか	いいえ	はい
⑭	希望がないと思ふことはありますか	はい	いいえ
⑮	まわりの人があなたよりも幸せそうにみえますか	はい	いいえ

合計 点

開始時

実施日： 年 月 日

	質問	回答	
		(1点)	(0点)
①	バスや電車を使って一人で外出できますか	はい	いいえ
②	日用品の買い物ができますか	はい	いいえ
③	自分で食事の用意ができますか	はい	いいえ
④	請求書の支払いができますか	はい	いいえ
⑤	銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分でできますか	はい	いいえ
⑥	年金などの書類が書けますか	はい	いいえ
⑦	新聞を読んでいますか	はい	いいえ
⑧	本や雑誌を読んでいますか	はい	いいえ
⑨	健康についての記事や番組に関心がありますか	はい	いいえ
⑩	友達の家を訪ねることがありますか	はい	いいえ
⑪	家族や友だちの相談にのることがありますか	はい	いいえ
⑫	病人を見舞うことができますか	はい	いいえ
⑬	若い人に自分から話しかけることがありますか	はい	いいえ

合計 _____ 点

終了時

実施日： 年 月 日

	質問	回答	
		(1点)	(0点)
①	バスや電車を使って一人で外出できますか	はい	いいえ
②	日用品の買い物ができますか	はい	いいえ
③	自分で食事の用意ができますか	はい	いいえ
④	請求書の支払いができますか	はい	いいえ
⑤	銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分でできますか	はい	いいえ
⑥	年金などの書類が書けますか	はい	いいえ
⑦	新聞を読んでいますか	はい	いいえ
⑧	本や雑誌を読んでいますか	はい	いいえ
⑨	健康についての記事や番組に関心がありますか	はい	いいえ
⑩	友達の家を訪ねることがありますか	はい	いいえ
⑪	家族や友だちの相談にのることがありますか	はい	いいえ
⑫	病人を見舞うことができますか	はい	いいえ
⑬	若い人に自分から話しかけることがありますか	はい	いいえ

合計 _____ 点


高知市セルフマネジメント手帳


発行日: 令和7年7月1日

発行: 高知市基幹型地域包括支援センター

〒780-0065

高知市塩田町18-10 保健福祉センター

 088-823-9121

 088-821-6088