

自分の棚卸し 記入シート

記入日： _____

1. 自分が大切にしたいこと、ゆずれないこと

思い浮かばない場合は「あなたらしさ」とは何なのか、などから考えてみましょう。

-
-
-
-
-

2. 透析のある生活を充実したものにするための、日々の過ごし方や目標

①透析のある生活の1日の過ごし方を考えてみましょう。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
透析のある日																								
透析のない日																								
休日																								

②大切にしたいことを念頭に、目標を立ててみましょう。

-
-
-
-
-

3. 続けられること／続けられないこと

ライフスタイルの変化の影響で、継続できることとできないことを仕分けしてみましょう。
初めは続けられないと思って工夫次第で「続けられること」に変えられるかもしれません。

続けられること	続けられないこと
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●

4. 家族や周囲の人に与える影響

①自分の病気とライフスタイルの変化は、家族や職場の人、友人などにどう影響するか書き出しましょう。

与える影響	家族	
	職場の人	
	友人	
	その他	

②自分の身体をちゃんと守りつつ、孤立しない周囲との付き合い方を考えてみましょう。

付き合い方	家族	
	職場の人	
	友人	
	その他	