

チェックシートの書き方

項目ごとに、「はい」「いいえ」をつけ、「いいえ」の中で、取り組む優先順位をつけます。優先順位の4つの枠は、「3か月ごとにチェックしてみましょう」としているので、1年間で4回記入するために4つの枠を設けました。1年間使ってもらって、「いいえ」が少なくなると改善されてきているということになります。

記入例

1回目の記入

- ①質問に対して、「はい」「いいえ」を教えてください。
- 1 朝、気持ち良く目覚められ、また昼間に眠くならない程度の睡眠をとることは、心身の疲労を回復させる。 / この対策はできていますか。
 はい いいえ 優先順位
 - 2 毎日ストレッチや体操などを行い、身体をほぐす。 / この対策はできていますか。
 はい いいえ 優先順位
 - 3 手話関係以外の余暇を楽しむ時間を持つ。 / この対策はできていますか。
 はい いいえ 優先順位
 - 4 バランスを考慮した朝昼晩、食事をとる。 / この対策はできていますか。
 はい いいえ 優先順位
 - 5 体調不良の時は休み、病院に行く。 / この対策はできていますか。
 はい いいえ 優先順位
 - 6 年1回の一般健康診断を受けて健康管理をする。 / この対策はできていますか。
 はい いいえ 優先順位
 - 7 特殊検診を受け、健康管理をする。 / この対策はできていますか。
 はい いいえ 優先順位
* 検診制度がない場合は「いいえ」を選択してください。
 - 8 体調が悪い時は、通訳を断る。 / この対策はできていますか。
 はい いいえ 優先順位
- ②「いいえ」と答えた項目のなかで優先順位をつけてください。
- ③優先順位に従い、改善の対策をとっていきましょう。

2回目の記入(3カ月後)

①質問を再度チェックして、「はい」「いいえ」を教えてください。

1 朝、気持ち良く目覚められ、また昼間にぐくならない程度の睡眠をとる。 / この対策はできていますか。

() はい () いいえ

優先順位

②2回目も「いいえ」がついた項目のなかで、再度優先順位をつけてください。

2 毎日ストレッチや体操などを行い、身体をほぐす。 / この対策はできていますか。

() はい () いいえ

優先順位

3	2		
---	---	--	--

3 手話関係以外の余暇を楽しむ時間を持つ。 / この対策はできていますか。

() はい () いいえ

優先順位

--	--	--	--

4 バランスを考慮した朝昼晩、食事をする。 / この対策はできていますか。

() はい () いいえ

優先順位

③2回目のチェックで「はい」がついたので、優先順位は記入不要です。

5 体調不良の時は休み、病院に行く。 / この対策はできていますか。

() はい () ~~いいえ~~

優先順位

1			
---	--	--	--

6 年1回の一般健康診断を受けて健康管理をする。 / この対策はできていますか。

() はい () いいえ

優先順位

2	1		
---	---	--	--

7 特殊検診を受け、健康管理をする。 / この対策はできていますか。

() はい () いいえ

優先順位

* 検診制度がない場合は「いいえ」を選択してください。

④優先順位に従い、改善の対策をとっていきましょう。

8 体調が悪い時は、通訳を断る。 / この対策はできていますか。

() はい () いいえ

優先順位

--	--	--	--

3回目(6カ月後)、4回目(9カ月後)も同様の方法でチェックを行い、自分の生活状況や通訳環境を点検していきましょう。