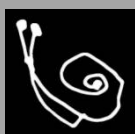


家事セラピー問診シート

問診0「今の自分について」

問診1「家のモノについて」



一般社団法人 家事塾

日 時 :	年	月	日
お名前 :			
担当者 :			

はじめに

◆回答の仕方

この問診シートは、あなたの家のモノ・コトに関する傾向をあきらかにするためのものです。どのような傾向のほうが「よい」「悪い」と診断するための問診ではありません。

どのような傾向でも、その人自身の姿です。

そして、個々人のその傾向をあきらかにすることで、どのような暮らし方をしていけるか、していきたいかを、家事セラピストとともに検討していくのが、この問診シートの活用法です。

回答するときは、以下の点に留意してください。

- ①回答は、問診票の欄に直接ご記入ください。
- ②現状の自分の考えや行動を、客観的に記入しましょう。「こうあるべき（理想）」や「こうありたい（願望）」を記入しないようにしてください。
- ③「はい」「いいえ」の選択に迷う場合でも、できるだけどちらかに決めてください。「どちらでもない」という回答が多いと、分析結果が正確に出せません。
- ④ひとつひとつの質問について、直観的に回答していくようにしましょう。長時間かけて考え込む必要はありません。全体の所要時間の目安は 30 分です。

◆個人情報管理について

回答いただいた個人情報は、分析のために家事塾および担当家事セラピストが見る、また、資料として家事塾が保管するほかは、外部に出すことはありません。ただし、個人情報を反映させない数値や分析結果等を、公表する場合があります。

◆複製について

家事セラピー問診シートの著作権は、一般社団法人家事塾に帰属します。家事塾が認定した家事セラピストが正規の手続きにより複製する以外の、複製・配布を禁じます。

問診0：「いまの自分」（身体・生活環境）について

Q1 プロフィールについてお尋ねします

1. 性別 a) 男性・b) 女性
2. 年齢 () 歳
3. 職業 a) 勤め人（会社員、公務員など）・b) 自営業・c) 自由業・d) パート・e) 専業主婦
4. 居住形態 a) 持ち家一戸建て・b) 持ち家集合住宅・c) 借家一戸建て・d) 借家集合住宅・e) その他
5. 家族構成（本人のほか）差し支えなければ、お名前と年齢をご記入ください。

a) 配偶者（パートナー）		歳	b) 子ども		歳
b) 子ども		歳	b) 子ども		歳
b) 子ども		歳	b) 子ども		歳
c) 父		歳	d) 母		歳
e) 配偶者の父		歳	f) 配偶者の母		歳
g) その他		歳	g) その他		歳

Q2 いまの身体状態についてお尋ねします

1. 視力について a) 近視である・b) 遠視である・c) とくに問題はない・d) その他
2. 身長について () cm
3. 健康状態について
 - i. 持病はありますか a) ある・b) ない
→a) と答えた方は具体的に ()
 - ii. 動きに不自由なところ（痛む・動かしにくいなど）はありますか a) ある・b) ない
→a) と答えた方は具体的に ()
 - iii. アレルギー体質ですか a) はい・b) いいえ
 - iv. 同居家族にアレルギー体質の人がいますか a) はい・b) いいえ
 - v. 疲れやすいほうですか a) はい・b) いいえ・c) どちらでもない
 - vi. 健康ですか a) はい・b) いいえ・c) どちらでもない

Q3 あなたの生活の歴史についてお尋ねします

1. 一人暮らしの経験はありますか a) ない・b) ある () 歳から
2. 家にいる時間はどのくらいですか
 - i. 平日 () 時間くらい うち睡眠時間 () 時間くらい
 - ii. 休日 () 時間くらい うち睡眠時間 () 時間くらい
3. 短期的にみて、いまは特別な生活状態といえますか
a) いいえ・b) はい () 中である

4. あなたはいままで何をしてきましたか。また、これから、何をしたいと思いますか

(例: 5年後: 育児が終わり再就職している。子どもが就職して家を出ている。介護のため親を引きとっている。など)

	あなたご自身	ご家族
10 年前	() 歳	
今	() 歳	
5 年後	() 歳	
10 年後	() 歳	
20 年後	() 歳	

Q4 あなたの生活に関する「好み」についてお尋ねします

1. 以下の物の中で、生活のなかにあると「好き」「幸せ」なものに○、「好きではない」「いや」というものに×をつけてください。

コンクリート レンガ タイル しっくい ペンキ ステンレス 珪藻土 ガラス 鏡 アルミ
 ロートアイアン 鉄 しんちゆう 銅 ガラスブロック プラスチック 壁紙
 こども 赤ちゃん 犬 猫 虫 鳥 は虫類 土 木 花 太陽（日光） 月・星
 風 雨 炎 水 畑 池 朝 昼 夕方 夜 自然エネルギー
 自然の音（雨音など） 虫の音 風鈴 サンキャッチャー ベル 足音 家族の話声 テレビの音
 音楽 映画 ブランコ ミシン 家電 調理器具 写真 雑貨 靴 時計 洋服
 木の家具 フローリング 白木 茶色い木 畳 障子 ふすま すだれ カーテン のれん
 打ち水 ハンモック 芝生 じゃり たき火 縁側 枕木 風呂 こたつ 昼寝 テレビ エアコン
 自転車 バイク ランニング 読書 手芸 D I Y 自動車 釣り お酒 ホームパーティ
 バーベキュー 飲み会 ボードゲーム ガレージ 窓 土間
 電球 LEDライト 蛍光灯 間接照明 明るい部屋 アロマテラピー ろうそく 蚊取り線香
 料理 洗濯 掃除 片づけ 手入れ 買物 子どもと遊ぶ ひとり なかま 静か にぎやか
 書斎 書庫 子ども部屋 ベッド ふとん じゅうたん タオル リネン ハワイ アジア 北国
 島 都会 カントリー 古民家 北欧風 伝統工芸 かわら サイディング
 パソコン インターネット SNS メール 携帯電話 無線LAN

2. 上で○をつけたもの同士、×をつけたもの同士を、自分なりに「似たもの同士」のグループに分けてください。グループに分けたら、どういう似たもの同士かわかる名前をつけてください。

--	--	--

名前「 」 「 」 「 」

--	--	--

名前「 」 「 」 「 」

問診１：家のモノについて

以下の項目について、自分が「あてはまる（どちらかといえばはい）」場合は○、「あてはまらない（どちらかといえはいえ）」場合は×選んで、記入してください。「どちらでもない」場合、該当しない場合（たとえば、運転についての項目だが免許を持っていない、など）は、空欄のままで構いませんが、なるべく「どちらでもない」は避けましょう。

◆指標 1-1：捨てる

ご家族のお名前をご記入ください。

1	レストランでメニューを決めるのに迷うほうだ					
2	雑誌はとりあえずとってある					
3	手紙や書類がすぐにたまる					
4	たとえ着なくても衣類はなかなか処分できない					
5	たぶんいないDMやサンプル品でも、その場でごみ箱に入れるのは抵抗がある					
6	思い出の品が捨てられなくてたくさんたまっている					
7	苦手な味の食材でも賞味期限が切れるまではとっておく					

◆指標 1-2：買う

ご家族のお名前をご記入ください。

1	セールだからと、似合う確信がなくても買った服や靴がある					
2	衝動買いをして後悔することがよくある					
3	生鮮食品を買うとき、まず見るのは消費・賞味期限や成分表示である					
4	大袋入りはやっぱりお得だと思う					
5	不良品などの理由以外で、買った物を返品したことがある					
6	買う物を決めて店に行っても、違う物を買ったり買わずに帰ったりすることがある					
7	一人で買物するより親しい人といっしょの買物のほうが楽だ					

◆指標 1-3：定量

ご家族のお名前をご記入ください。

1	何が入っていたか思い出せない引き出しやカゴがある					
2	クローゼットに入りきらない洋服が外にかけてある					
3	玄関には常に家族の人数以上の靴が出ている					
4	買って来た食材が冷蔵庫に入りきらないことがある					
5	隙間家具を買ったことが3回以上ある					
6	物置と化している部屋がある					
7	いつか片づけようと思って床に置いてある物がある					

◆指標 1-4：定位置

ご家族のお名前をご記入ください。

1	雑誌や新聞、学校のプリントなどを、仮に置いている場所がある					
2	ストック品や文房具などを片づけるとき、どこがしまう場所かわからないことがある					
3	家の中で携帯電話が見つからず、その番号に電話をして着信音を頼りに探すことがある					
4	掃除機は出しっぱなしだ（外に出しておくことにしている）					
5	家族の中に、パジャマを脱いだあとの片づけ方が決まっていない人がいる					
6	家族に「あれはどこ？」とよく訊かれる／よく訊く					
7	医者からもらった薬の置き場所が、もらってくるたびに変わる					

◆指標 1-5 : 元に戻す

ご家族のお名前をご記入ください。

1	爪切りやはさみを探すことがよくある					
2	外から帰ると、つい上着を椅子やソファなどにおく癖がある					
3	いまこの場で、バッグ・靴の中を人に見せられない					
4	玄関に人が来たら、見えるところを片づけてからドアを開けることがよくある					
5	大人になってから、家のカギや携帯電話をなくしてしまった経験がある					
6	テレビなどのリモコンをいつも探している					
7	家の布団が起きたときのままの状態、仕事や買物に出かけることがある					

◆指標 1-6 : 使う・まわす

ご家族のお名前をご記入ください。

1	冷蔵庫のドアやボードに「もう済んだ（過去の日付の）」メモがとまっている					
2	使いかけの大根やにんじんを冷蔵庫でダメにすることがある					
3	修理に出そうと思って1年以上置いてある靴や電化製品がある					
4	新品のまま、使っていないタオルがたくさんある					
5	もったいないから着ない服や使わない靴などがある					
6	趣味ではないいただき物（引き出物など）はとりあえずしまっておく					
7	子どもの普段着をお下がりで人にあげるのは失礼だと思う					