

# こころ じ こ しんだんひょう 心とからだの自己診断表

にほんご ばん  
日本語ひらがな版

けんしゅう きのうじっしゅうせいかつ げんき けんこう す ときどきしんしん じょうたい  
研修・技能実習生活を元気で健康に過ごすために、時々心身の状態を  
自己点検することが必要です。

げんざい じぶん じょうきょう きも ふ かえ  
現在の自分のからだの状況と気持ちを振り返ってみましょう。

とうしんだんひょう ていしゅつ およ せきになはいき  
当診断表を JITCO に提出すること及び JITCO において責任廃棄  
することにつき同意いたします。

しよめい  
署名： \_\_\_\_\_

じ こ しんだん ひ  
自己診断日： ねん がつ にち  
年 月 日

うけいれきぎょうめい  
受入企業名： \_\_\_\_\_

しよくしゅめい  
職種名： \_\_\_\_\_

しかく けんしゅうせい ぎのうじっしゅうせい  
資格： 研修生 ・ 技能実習生

せいめい  
姓名： \_\_\_\_\_

ねんれい さい せいべつ おとこ おんな こくせき  
年齢： 歳 性別： 男 ・ 女 国籍： \_\_\_\_\_

にゅうこくび  
入国日： ねん がつ にち  
年 月 日

1. 現在のからだの状況について

「ほとんど、いつも」「時々」「ほとんど、ない」の中から最も当てはまるものをひとつ選んで○をつけてください。

	てんけんこうもく 点検項目	ほとんど いつも	ときどき 時々	ほとんど ない
(1)	ぜんじつ つか 前日の疲れがとれず、朝から何となくからだのだるい			
(2)	なん 何となく頭が痛かったり、すっきりしない			
(3)	くび かた 首、肩がこったり、背中や腰が痛くなったりする			
(4)	い ぐあい わる 胃の具合が悪かったり、下痢や便秘でお腹が痛い			
(5)	め 目がかすんだり、めまいや立ちくらみがする			
(6)	きゅう いき くる 急に息が苦しくなったり、胸が痛くなる			
(7)	てあし つめ かん 手足が冷たく感じられたり、しびれたりする			
(8)	のど ちょうし わる のどの調子が悪く、風邪の症状がある			
(9)	しょくよく きゅう お 食欲が急に落ちた			
(10)	いしゃ い 医者に行っても、気のせいだと言われる			
(11)	じょせい かた 女性の方だけにお聞きます。入国後、生理が不順である			
(12)	じょうき きにゆう 上記で記入したこと以外で、からだのどこかに具合の悪いところがあれば、右欄にお書きください			
(13)	か こ おお びょうき 過去に大きな病気をしたことがありますか？ ある場合は病名と時期を記入してください	びょうめい 病名： じき 時期：		

2. 現在の気持ちについて

「ほとんど、いつも」「時々」「ほとんど、ない」の中から最も当てはまるものをひとつ選んで○をつけてください。

	てんけんこうもく 点検項目	ほとんど いつも	ときどき 時々	ほとんど ない
(1)	相談相手になる人が側にいて欲しいなあと思う			
(2)	物事を急いで行わなければならない時に、頭が混乱する			
(3)	孤独な感じがして気持ちが落ち込み、ゆううつだ			
(4)	家族のことが気になり、研修・技能実習に身が入らない			
(5)	借金が気になり、研修・技能実習に身が入らない			
(6)	他の研修生・技能実習生から批判されると、とても気になる			
(7)	周囲の人間に腹を立てたり、口げんかすることがある			
(8)	周囲の人間に気を許せないと思うことがある			
(9)	寝付きが悪かったり、朝早く目が覚めたりする			
(10)	ささいな注意をされても、とたんに元気がなくなる			
(11)	日本語がわからずイライラする			
(12)	なんとなく毎日の生活が面白くないと感じる			

3. 安全と衛生の状況、日常生活について

「ほとんど、いつも」「時々」「ほとんど、ない」の中から最も当てはまるものをひとつ選んで○をつけてください。

	点検項目	ほとんど いつも	時々	ほとんど ない
(1)	職場などで『あぶないな』と感じたことがある			
	(1)の質問で、「ほとんど、いつも」「時々」と答えた方、 『あぶないな』と感じることは何ですか？右欄にお書き下さい。			
(2)	空調、騒音、光、粉塵、機械など良好で仕事に集中できている			
	(2)の質問で、「時々」「ほとんど、ない」と答えた方、 集中できない原因は何ですか？右欄にお書き下さい。			
(3)	作業のやり方、手順を指示されたとおりに行っている			
(4)	交通ルール(信号、自転車の点灯等)を守っている			
(5)	身体を清潔にするように心がけている			
(6)	台所やトイレなどを掃除して清潔にしている			
(7)	栄養のバランスを考えた食事をしている			
(8)	定期的に運動をしている			
	(8)の質問で、「ほとんど、いつも」「時々」と答えた方、 運動は主に何をしていますか？週に何回くらいですか？ 右欄にお書き下さい。			
(9)	規則正しい生活をしている			
	(9)の質問で「ほとんど、ない」と答えた方、 不規則な生活の原因は何ですか？右欄にお書き下さい。			
(10)	平均睡眠時間 時間 (就寝 時 起床 時)			
(11)	休日などにリラックスすることを何かしていますか？ あれば具体的にお書き下さい。(なるべく日本語でお書き下さい)			