



私の「意欲・動機づけ」シート

作成日 年 月 日 担当:

ご利用者名		生年月日	年 月 日	歳	性別	要介護度				
<b>私の「生き方」 (CADL)</b> ※記入できるところから楽しんで進めてください。 ※記入例：◎、○、△のみ		している	している	したい	<b>私の「生き方」 (CADL)</b> ※記入できるところから楽しんで進めてください。 ※記入例：◎、○、△のみ					
暮らし・役割	① 飾り付け (種類: )				楽しみ・趣味	⑮ 散歩・ピクニック (場所: )				
	② 料理づくり (何を: 誰に: )					⑯ 釣り (□川 □海 □溪流 □釣り堀)				
	③ ショッピング (何を: 場所: )					⑰ アウトドア (□川 □海 □山 □他)				
	④ 庭・花の手入れ					⑱ ギャンブル (種類: )				
	⑤ お出かけ (□散歩 □シルバーカー □タクシー他)					⑲ 投資 (□株 □外貨 □金 □宝くじ)				
	⑥ 孫・ひ孫の世話 (名前: )					⑳ お祭り (種類: 場所: )				
	⑦ ペット (種類: 名前: )の世話					㉑ おしゃれ (種類: TPO: )				
	⑧ ボランティア (種類: )					㉒ 家庭菜園・ガーデニング・市民農園				
	⑨ お墓参り (□寺)・氏子の行事 (□神社)					㉓ その他 ( )				
	⑩ 地域活動 (町内会など)					学び・手習い	① 学び ( )			
	⑪ その他 ( )						② 作法 (□茶道 □華道 □着付け □他)			
つながり	① 友達と会話 (□対面 □電話 □ライン等)				③ オンライン (種類: )					
	② 友達と遊ぶ (種類: 誰: )				④ 教養 (種類: )					
	③ ランチ・ディナー (店名: 誰: )				⑤ 脳トレ (種類: )					
	④ 同窓会 (□学校 □職場 □サークル)				⑥ 教える (種類: )					
	⑤ 家族・親戚との団らん (名前: )				⑦ その他 ( )					
	⑥ 異性との交流 (□会話 □食事 □他)				巡る	① 史跡巡り (場所: )				
	⑦ 通信機器 (□電話 □スマホ □タブレット)					② 名所巡り (場所: 建物: )				
	⑧ SNS (□LINE □facebook □メール)					③ 記念館巡り (□美術館 □博物館 □他)				
	⑨ その他 ( )					④ 食べ歩き (種類: 場所: )				
楽しみ・趣味	① 読書 (ジャンル: 作家: )					⑤ 手段 (□散歩 □杖 □シルバーカー □車いす)				
	② 絵画 (□描く □塗る □貼る □他)					⑥ 温泉・健康ランド (場所: )				
	③ 写真 (□人物 □風景 □植物 □他)					⑦ 国内旅行 (場所: )				
	④ 鑑賞 (□映画 □観劇 □演奏会 □落語 □他)					⑧ 海外旅行 (場所: )				
	⑤ 歌唱 (□合唱 □独唱 □カラオケ)					⑨ その他 ( )				
	⑥ 音楽鑑賞 (ジャンル: )				つくる	① 料理・手芸 (種類: )				
	⑦ コンサート (ジャンル: )					② クラフト・工芸 (種類: )				
	⑧ 楽器演奏 (種類: □1人 □複数)					③ プラモデル (種類: )				
	⑨ 遊び (種類: □1人 □複数)					④ その他 ( )				
	⑩ ストレッチ (□体操 □ヨガ □太極拳 □他)				心の支え	① お参り (神社・お寺など)				
	⑪ 健康法 (□歩く □走る □泳ぐ □他)					② 宗教 (種類: )				
	⑫ スポーツ (種類: )					③ 習い・修練 (種類: )				
	⑬ 観戦 (種類: )					④ その他 ( )				
	⑭ 舞踊 (種類: )					⑤ その他 ( )				