



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