相談メモ

●今困っていることは？

だれについて／どんなことで困っていますか？

例）母親　具合が悪くてご飯や学校の準備ができないect

●いつからですか？

●だれかに相談したことは？

例）親せきや祖父母、先生、役所、保健所、病院etc

●いっしょに住んでいる人は？

●そのほかメモらん

いろいろな状況・症状リスト

困っていることを伝えたり、説明するときの参考に

・ふさぎこんでいる

・動けない、起きられない

・食べられない

・寝られない

・頭痛や肩こりなどの身体の不調

・テンションがおかしい

・強い不安がある

・同じ行動をくりかえしている（手洗い、鍵の確認など）

・幻聴（ほかの人には聞こえない声が聞こえている、ひとりごとを言ってる）

・妄想（現実には起こっていないことを確信してしまう）

・よくわからない言動、言ってることがわからない

・感情のコントロールが難しい

・暴力や暴言

・自分を傷つける

・死にたいと言う

・食べ吐き

・アルコール、薬物、ギャンブルの問題

・家事や家のことができない

・近所や学校とのトラブル

・病院に行ってない

・薬を飲んでない

・家出、帰ってこない

・なんかおかしい