



しん さつ 診察日記

伝え上手になる

年 月 日

診察キンチョーする
準備しておく



かならず伝えること・聞きたいこと

たとえば...

今のまじごと
前回の診察からかかったこと
がんばったこと



ちょうし

調子をスケールで伝える方法

あてはまる数字に○ ちょっと客観的になれる

いつもの診察の時の質問や伝え方がある人は
それを使ってくださいね

伝え方の例

「10段階だと、最近の調子は(3)くらいです...」

☹️ 全体の調子 😊

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☹️ すいみん 睡眠 😊

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☹️ 食事 😊

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

自分の調子の
バロメーター

○ { } ○
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

○ { } ○
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

先生が話したこと

忘れる前にメモ

