あなたの強み　チェックシート

評価日　平成　　年　　月　　日	対象者　　（　　才）

あなたの強みを活かして、更なる元気を引き出したいと考えています！
アンケートのご協力よろしくお願い致します！

〇あなたの強みにチェック☑を入れてください。※追加記入OKです。

性格・性質	技能・才能	関心・願望	生活環境
□積極的である	□金銭管理が得意	□身辺動作が自立したい	□協力的な家族がいる
□前向きである	□記憶力がいい	（　　）	（　　）
□楽観的である	□花をいけられる	□孫が好き	□交流ある親友がいる
□正直である	□絵がうまい	□温泉が好き	□仲間がいる
□几帳面である	□手芸が得意	□旅行に行きたい	（　　）
□感性が豊か	□人生経験が豊富	□外出が好き	□送迎してくれる人いる
□思いやりがある	□歌が上手	□仕事が好き	□近隣助け合いがある
□親切である	□家庭で役割がある	□お金を稼ぎたい	□頼れる専門職がいる
□負けず嫌い	□地域で役割がある	□料理が好き	□好きなペットがいる
□忍耐強い	□話がうまい	□スポーツが好き	□自宅が住みやすい
□話し好き	□楽器をしたことがある	□運動・作業が好き	□経済的に困ってない
□世話好き	□パソコンができる	□趣味をしたい	□近くにお店がある
□感情が安定している	□習い事をしていた	（　　）	□過ごしやすい季節
□気持ちが明るい	（　　）	□人の役に立ちたい	□行政支援が積極的
□	□外出が自由にできる	□生きがいがある	□ｲﾝﾀｰﾈｯﾄ環境がある
□	□特技がある	（　　）	□情報が入ってくる
□	（　　）	□将来の夢がある	□
□	□	（　　）	□
□	□	□	□
個	個	個	個

より元気になるための生活目標設定

〇あなたの強みを活かした、元気が湧きあがる生活目標を教えてください！

例）氷川きよしが大好き　→　3か月後に氷川きよしのコンサートに行く！

例）孫が大好き　→　6か月後の孫の結婚式に参加する！