初回相談の準備メモ

書きたい範囲だけ使い、分からない欄や書きたくない欄は空けたままで構いません。点数や正解はありません。

US Letter | 記入日: _____

1. 相談したいこと

支えてほしいことや、心に残っている出来事を、自分の言葉で書きます。

2. 変化が始まった時期

いつごろからか、睡眠・食事・活動にどんな変化があったかを、分かる範囲で書きます。

3. 日常生活への影響

仕事、学校、家事、人との関わりで難しいことと、今もできていることを書きます。

4. これまでに受けた支援と持参するもの

以前の相談や治療で伝えたいこと、別に持参する薬の一覧や資料を書き留めます。

5. 今回聞きたいこと

相談の進め方、選べる支援、次回までの流れなど、確認したいことを書きます。