

生活歴

年代	生活地域	生活歴（住居や家族の変化、職業、思い出・エピソード等）		
生まれ				
小学生				
中学生				
高等学校				
20代				
30代				
40代				
50代				
60代				
70代				
80代				
90代				
私がしてきた仕事や得意な事など		一日の過ごし方		
		若い頃、充実していた頃の 過ごし方	病気になる前の 過ごし方	現在の過ごし方
		4:00	4:00	4:00
		7:00	7:00	7:00
		9:00	9:00	9:00
		12:00	12:00	12:00
	私の好む話、好まない話	15:00	15:00	15:00
		18:00	18:00	18:00
		21:00	21:00	21:00
		23:00	23:00	23:00
その他				

生活習慣

項目	現在の状況・以前の状況など
毎日の習慣となっていること	
食事の習慣・嗜好	
飲酒・喫煙の習慣	
排泄の習慣・トイレ様式	
お風呂・身だしなみ (湯の温度、歯磨き、髭剃り、髪をとかす)	
おしゃれ・色の好み・履物	
好きな音楽・テレビ・ラジオ	
家事 (洗濯、掃除、買い物、料理、食事の支度)	
仕事 (生活の糧として、社会的な役割として)	
興味・関心・遊び	
なじみのものや道具	
得意な事／苦手な事	
性格・特徴・対人関係など	
信仰について	
私の健康法 (例：乾布摩擦など)	
記念日の過ごし方 (誕生日、結婚記念日等)	
その他	

興味や関心があることに☑をお願いします。				
<input type="checkbox"/> 身だしなみ おしゃれ	<input type="checkbox"/> 友達とおしゃべり 遊び	<input type="checkbox"/> 読書	<input type="checkbox"/> 将棋・囲碁・ゲーム	<input type="checkbox"/> 旅行・温泉
<input type="checkbox"/> 掃除・整理整頓	<input type="checkbox"/> 家族・親戚との 団らん	<input type="checkbox"/> 俳句	<input type="checkbox"/> 体操・運動	
<input type="checkbox"/> 料理づくり	<input type="checkbox"/> 異性との交流	<input type="checkbox"/> 書道・習字	<input type="checkbox"/> 散歩	
<input type="checkbox"/> 買い物	<input type="checkbox"/> 居酒屋へ行く	<input type="checkbox"/> 絵を描く・絵手紙	<input type="checkbox"/> グランドゴルフ などのスポーツ	
<input type="checkbox"/> 家や庭の手入れ	<input type="checkbox"/> ボランティア	<input type="checkbox"/> パソコン・ワープロ	<input type="checkbox"/> ダンス・踊り	
<input type="checkbox"/> 洗濯・洗濯物たたみ	<input type="checkbox"/> 地域活動 (町内会等)	<input type="checkbox"/> 写真	<input type="checkbox"/> 野球・相撲観戦	
<input type="checkbox"/> 自転車・車の運転	<input type="checkbox"/> お参り、宗教活動	<input type="checkbox"/> 映画・観劇・演奏会	<input type="checkbox"/> 競馬・競輪・競艇 パチンコ	
<input type="checkbox"/> 電車・バスでの外出	<input type="checkbox"/> 生涯学習	<input type="checkbox"/> お茶・お花	<input type="checkbox"/> 編み物・針仕事	
<input type="checkbox"/> 孫・子供の世話	<input type="checkbox"/> 自分史・日記	<input type="checkbox"/> 歌を歌う・カラオケ	<input type="checkbox"/> 畑仕事・園芸	
<input type="checkbox"/> 動物の世話	<input type="checkbox"/> 歴史	<input type="checkbox"/> 音楽を聴く 楽器演奏	<input type="checkbox"/> 賃金を伴う仕事	

生活歴

年代	生活地域	生活歴（住居や家族の変化、職業、思い出・エピソード等）
生まれ	N市	4人兄弟の次男として生まれる
小学生	N市	
中学生	N市	
高等学校	N市	高校、大学と野球部所属、7番レフト
20代	N市	昭和31年〇〇大学経済学部卒業後、〇〇自動車メーカーに就職、総務部で主に経理を担当（当時はワープロが主だった） 昭和33年24歳の時にG子様と結婚 昭和34年長男誕生 昭和35年母死亡 昭和36年父死亡
30代	N市	
40代	A市	昭和54年マイホームを建てる（頭金と20年ローン）
50代	A市	昭和63年長男結婚（長男夫婦隣県に転居）
60代	A市	平成6年課長で退職（38年勤め永年勤続賞）、子会社に再就職し事務関連の仕事 平成11年退職後、知人の誘いで基会所に通い始める
70代	A市	平成23年（77歳）、脳梗塞発症
80代		
90代		
私がしてきた仕事や得意な事など		一日の過ごし方
<ul style="list-style-type: none"> ・〇〇自動車メーカー（総務部で経理の仕事） ・大学時代野球部（7番レフト）野球は巨人ファン ・囲碁 ・新聞などの時事の話題（特に政治経済の話題が得意） 	<p>若い頃、充実していた頃の過ごし方</p> <p>病気になる前の過ごし方</p> <p>現在の過ごし方</p>	
私の好む話、好まない話		
<p>（好む話）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野球の話 ・囲碁の話 ・新聞などの時事の話題（特に政治経済の話題が得意） ・住宅ローンを組んで念願の家を建てたこと <p>（好まない話）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人の悪口 ・芸能関連（興味が無い） 	<p>4:00 起床・朝食</p> <p>7:00 出社前に喫茶店</p> <p>9:00 仕事</p> <p>12:00 帰宅</p> <p>15:00 夕食・晩酌</p> <p>21:00 入浴</p> <p>23:00 就寝</p>	<p>4:00 夜間トイレ1回</p> <p>7:00 起床、犬の散歩</p> <p>9:00 朝食、コーヒー</p> <p>12:00 新聞、テレビ</p> <p>15:00 コーヒー</p> <p>18:00 夕食・晩酌</p> <p>21:00 入浴</p> <p>23:00 就寝</p>
その他		

生活習慣

項目	現在の状況・以前の状況など
毎日の習慣となっていること	3年前まで柴犬を飼っており、朝晩の散歩が日課だった 犬が死んでからは運動しなくなった
食事の習慣・嗜好	コーヒー好きで、1日に3回はコーヒーを飲んでいた 働いていたころは出勤前によく喫茶店に行っていた
飲酒・喫煙の習慣	酒は1日缶ビール1本程度、タバコは20年前にやめた 今後、晩酌をどうしようか迷っている
排泄の習慣・トイレ様式	もともと便秘気味（2、3日に1度程度） 自宅は和式
お風呂・身だしなみ （湯の温度、歯磨き、髭剃り、髪をとかす）	少し熱めの湯が好み、入浴時間は短い
おしゃれ・色の好み・履物	おしゃれにはあまり関心なし
好きな音楽・テレビ・ラジオ	音楽はあまり聴かない、ニュースや野球が好き
家事 （洗濯、掃除、買い物、料理、食事の支度）	妻が行ってきた 休日に買い物と一緒にいく程度
仕事 （生活の糧として、社会的な役割として）	〇〇自動車メーカーで総務部（主に経理担当） 定年後は子会社で事務の仕事
興味・関心・遊び	ニュース、野球、囲碁（市内の碁会所、付き合いのある知人も多い） 定年後は、夫婦で年1回は泊まり旅行
なじみのものや道具	念願のマイホームであり、リビングと書斎がお気に入り
得意な事／苦手な事	（得意）囲碁、新聞などの時事の話題（特に政治経済の話題が得意） （苦手）絵をかくこと
性格・特徴・対人関係など	まじめで温厚、どちらかといえば内向的。打ち解けるとユーモアが出る。 言いたいことが言えずにストレスをためる
信仰について	なし
私の健康法（例：乾布摩擦など）	なし
記念日の過ごし方 （誕生日、結婚記念日等）	誕生日にはいつも長男家族も自宅に来てお祝い 結婚記念日には夫婦で行きつけのレストランへ行っていた
その他	

興味や関心があることに☑をお願いします。				
<input type="checkbox"/> 身だしなみ おしゃれ	<input type="checkbox"/> 友達とおしゃべり 遊び	<input type="checkbox"/> 読書	<input type="checkbox"/> 将棋・囲碁・ゲーム	<input type="checkbox"/> 旅行・温泉
<input type="checkbox"/> 掃除・整理整頓	<input type="checkbox"/> 家族・親戚との 団らん	<input type="checkbox"/> 俳句	<input type="checkbox"/> 体操・運動	
<input type="checkbox"/> 料理づくり	<input type="checkbox"/> 異性との交流	<input type="checkbox"/> 書道・習字	<input type="checkbox"/> 散歩	
<input type="checkbox"/> 買い物	<input type="checkbox"/> 居酒屋へ行く	<input type="checkbox"/> 絵を描く・絵手紙	<input type="checkbox"/> グランドゴルフ などのスポーツ	
<input type="checkbox"/> 家や庭の手入れ	<input type="checkbox"/> ボランティア	<input type="checkbox"/> パソコン・ワープロ	<input type="checkbox"/> ダンス・踊り	
<input type="checkbox"/> 洗濯・洗濯物たたみ	<input type="checkbox"/> 地域活動 （町内会等）	<input type="checkbox"/> 写真	<input type="checkbox"/> 野球・相撲観戦	
<input type="checkbox"/> 自転車・車の運転	<input type="checkbox"/> お参り、宗教活動	<input type="checkbox"/> 映画・観劇・演奏会	<input type="checkbox"/> 競馬・競輪・競艇 パチンコ	
<input type="checkbox"/> 電車・バスでの外出	<input type="checkbox"/> 生涯学習	<input type="checkbox"/> お茶・お花	<input type="checkbox"/> 編み物・針仕事	
<input type="checkbox"/> 孫・子供の世話	<input type="checkbox"/> 自分史・日記	<input type="checkbox"/> 歌を歌う・カラオケ	<input type="checkbox"/> 畑仕事・園芸	
<input type="checkbox"/> 動物の世話	<input type="checkbox"/> 歴史	<input type="checkbox"/> 音楽を聴く 楽器演奏	<input type="checkbox"/> 賃金を伴う仕事	