

児童精神科 はじめての受診 メモシート

診察は10～20分。伝えたいことを先に書いておくと、限られた時間で本題に入れます。（親子のこころの処方箋 | kokoro-navi.net）

1. いちばん困っていること（1つに絞る）

例：「朝、腹痛で学校に行けない日が週3日ある」——症状＋頻度＋いつからが伝わると診察が早く進みます

2. いつから・きっかけ（思い当たれば）

3. 最近の生活の様子

睡眠（寝る時刻・起きる時刻・夜中に起きるか）	食事（食欲の変化・偏り）
学校（行けている日数・別室など）	家での様子（ゲーム時間・会話・表情）

4. これまでの相談・治療歴

スクールカウンセラー・自治体の相談・他院の受診・服薬中の薬（お薬手帳があれば持参）

5. 先生に聞きたいこと（3つまで）

6. 本人に聞かれたくない話があるか

ある場合は受付や看護師に「親だけで話す時間がほしい」と伝えてOKです

持ち物チェック

- ☐ 健康保険証（マイナ保険証） ☐ 子ども医療費受給者証
- ☐ お薬手帳（服薬があれば） ☐ 紹介状（あれば）
- ☐ 母子手帳（発達の記録として役立ちます）
- ☐ 学校関係の資料（通知表・連絡帳・スクールカウンセラーの記録など、あれば）
- ☐ このメモシート

※本シートは受診準備の補助を目的とした一般的な情報です。医療行為の代替ではありません。作成：児童思春期精神科看護師 星野レン（親子のこころの処方箋 kokoro-navi.net）