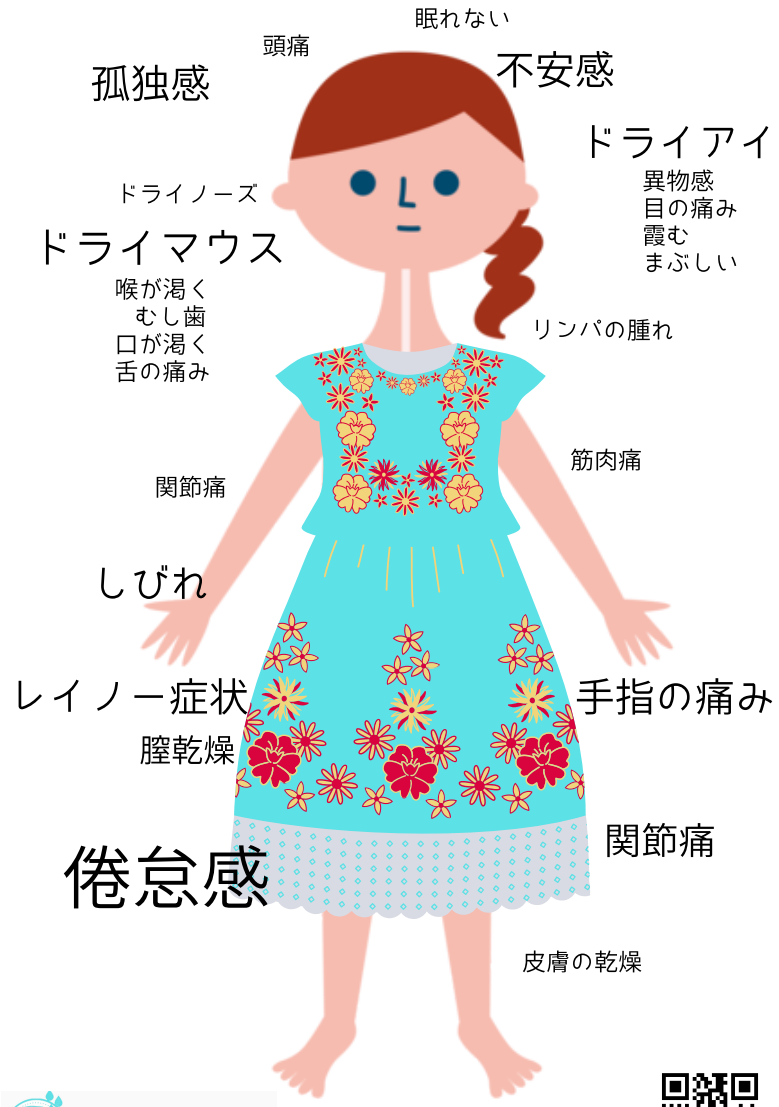
シェーグレン症候群
セルフチェックシート
ー体と心の声を聞くー

わたしたちは毎日頑張っています。
とれない疲労倦怠感に乾燥や渇き
痛みやしびれや色々。
そしてシェーグレンの症状が
理解されず心が傷つき不安になり
自分を責めてしまうことも。
少し自分のことを書き出して
みませんか？
モヤモヤしているたくさんの正体をみて
こんなにも大変なのに
わたしは頑張っているなあと知ることで
自分をたくさんたくさん褒めて
あげて欲しいです。



シェーグレンコミュニティ　掲示板でお話しませんか？

- 倦怠感　非常につよい　ややつよい　つよい　普通
  対処したこと
- 睡　眠　眠れない　あまり眠れない　眠れた　よく眠れた
  対処したこと
- 不安感　非常につよい　ややつよい　つよい　普通　なし
  対処したこと
- 頭　痛　非常につよい　ややつよい　つよい　普通　なし
  対処したこと

活動や変化

嬉しかったこと
楽しみ

部位	症　状	
例)くち	乾燥が酷い　口内炎	喋る時につらい　口角が切れる 飲み物がかかせない