



あなた自身が糖尿病について開示するメリットと避ける理由（デメリット）を書いてみましょう。 ※記入例

誰に	どこまで (何を)	メリット	そのメリットはどれくらい重要？ *重要度高★★★★★5つ～低★1つ	デメリット	そのデメリットはどれくらい重要？ *重要度高★★★★★5つ～低★1つ	備考
職場の人全員	糖尿病に関するすべて（自分の気持ちも含めて）	<ul style="list-style-type: none"> ・堂々と受診できる ・食事やお酒を断りやすい ・低血糖時にすぐに対応可能 ・糖尿病のことで相談しやすい ・誰に言ったか悩む必要がない ・気が楽である ・気を遣ってもらえる 	★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ★ ★★★★★ ★★★★★ ★★	<ul style="list-style-type: none"> ・誤解や変なうわさになるかも？ ・誰に話されるかわからない ・気を遣われすぎる 	★★★★★ ★★★★★ ★★★★★	→全員には糖尿病であること以外は話さない
	糖尿病であるということだけ	<ul style="list-style-type: none"> ・受診できる ・食事やお酒を断りやすい ・糖尿病のことで相談しやすい ・誰に言ったか悩む必要がない ・気が楽である ・気を遣ってもらえる 	★★★★★ ★ ★ ★ ★★★★★ ★★	<ul style="list-style-type: none"> ・低血糖時にすぐに対応してもらえない ・誤解や変なうわさになるかも ・誰に話されるかわからない ・気を遣われすぎる 	★★★★★ ★ ★	
職場の上司	糖尿病に関するすべて（自分の気持ちも含めて）	<ul style="list-style-type: none"> ・受診しやすい ・つきあいを断りやすい ・低血糖時にことを話しておける ・気が楽である ・残業など気を遣ってもらえる ・相談に乗ってもらえる 	★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ★★ ★★	・昇進に影響する？	★★★	→全部話す必要ないかな？
	糖尿病であるということだけ	<ul style="list-style-type: none"> ・堂々と受診できる ・つきあいを断りやすい ・低血糖時にことを話しておける ・気が楽である ・残業など気を遣ってもらえる 	★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ★★★	・昇進に影響する？	★★★	→上司には糖尿病であることは話しておこう
	糖尿病であり、低血糖などに注意が必要などについては話しておく	<ul style="list-style-type: none"> ・堂々と受診できる ・つきあいを断りやすい ・低血糖時にことを話しておける ・気が楽である ・残業など気を遣ってもらえる 	★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ★★★	・昇進に影響する？	★★★	→上司には低血糖のことは話しておこう
職場の親しい人	糖尿病に関するすべて（自分の気持ちも含めて）	<ul style="list-style-type: none"> ・堂々と受診できる ・食事やお酒を断りやすい ・低血糖時にすぐに対応可能 ・糖尿病のことで相談しやすい ・誰に言ったか悩む必要がない ・気が楽である ・気を遣ってもらえる ・相談にのってもらえる ・飲みすぎに注意してもらえる 	★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ★ ★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ★★★	<ul style="list-style-type: none"> ・誤解や変なうわさになるかも？ ・誰に話されるかわからない ・気を遣われすぎる 	★★★★★ ★★★★★ ★	→親しい人には全部話そう
	糖尿病であるということだけ	<ul style="list-style-type: none"> ・受診できる ・食事やお酒を断りやすい ・糖尿病のことで相談しやすい ・誰に言ったか悩む必要がない ・気が楽である ・気を遣ってもらえる 	★★★★★ ★ ★ ★★★★★ ★★★★★ ★★★★★	<ul style="list-style-type: none"> ・低血糖時にすぐに対応してもらえない ・誤解や変なうわさになるかも？ ・誰に話されるかわからない ・気を遣われすぎる 	★★★★★ ★ ★ ★	



あなた自身が糖尿病について開示するメリットと避ける理由（デメリット）を書いてみましょう。

誰に	どこまで (何を)	メリット	そのメリットはどれくらい重要？ *重要度高★★★★★5つ～低★1つ	デメリット	そのデメリットはどれくらい重要？ *重要度高★★★★★5つ～低★1つ	備考