

## 【いばらき県版】

### こころの生活支援手帳―地域連携パス―



茨城県保健福祉部障害福祉課

Ibaraki Pref. Regional Cooperation Critical Pathway Working Group



聖マリアンナ医科大学 統合失調症治療センター

St.Marianna.University, Schizophrenia Treatment Center

第一版 平成 29 年 4 月 1 日 発行

第二版 平成 29 年 12 月 12 日 発行

第三版 令和元年 7 月 2 日 発行

みなさまのフィードバック，ご意見をお寄せ下さい。

改訂の参考とさせていただきます。

(連絡先：聖マリアンナ医科大学 統合失調症治療センター：[ando@marianna-u.ac.jp](mailto:ando@marianna-u.ac.jp))

いばらき県版

# こころの生活支援手帳

— 地域連携パス —









## 支援者のみなさまへ

### 地域連携パス「こころの生活支援手帳」のご説明

この手帳は、ご本人の生活をサポートするためのものです。

支援スタッフは、この手帳をもとに関係機関と協力・連携をしながら、本人らしく地域で生活を続けていくことを支援していきます。

手帳の内容は、○ 手帳を利用し自己管理することの同意

○ クライシスプランやご自身の理解を深めるためのページ

などから構成されています。

目指すことは、ページ記入による手帳の完成ではなく、支援者と一緒に作成した手帳を使い、希望や夢を理解するネットワークの支援で、本人の生活をよりよいものとしていくことです。

「こころの生活支援手帳」は、平成27年度筑西保健所精神障害者地域移行支援連絡協議会ワーキング部会において作成され、平成28年度には精神科病院、訪問看護ステーション、市町村、事業所などの地域支援者の協力を得て保健所が試行し、内容の検討を重ねました。そして、国立精神・神経医療研究センター司法精神医学研究部 安藤久美子先生(現 聖マリアンナ医科大学 神経精神学教室)のご協力をいただき「いばらき県版こころの生活支援手帳」として開発し、今回、第三版の改訂となりました。

この手帳が多くの方に活用され、地域支援のネットワークがひろがることを願っております。

令和元年 7月

平成27年度 茨城県筑西保健所 地域移行支援連絡協議会ワーキング部会			
三岳荘小松崎病院	宝谷 奈美	筑西市健康づくり課	百目鬼 恵子
下館病院	海老原 智子	桜川市社会福祉課	大山 幸江
下館病院	川田 亜矢子	茨城県障害福祉課	川上 智美
しもだてメディカルポート	林 翔子	茨城県障害福祉課	倉橋 憲一
訪問看護ステーションしもだて	島田 淳子	茨城県筑西保健所	松本 敦子
訪問看護ステーション愛美園	中島 由美子	茨城県筑西保健所	小森 久代
サポートセンターはぐくみ	市村 幸子	茨城県筑西保健所	小野 裕明
結城市社会福祉課	小倉 和子	茨城県筑西保健所	田中美穂

いばらき♡こころの生活支援手帳検討会（茨城県保健福祉部障害福祉課）			
茨城県水戸保健所	川井 由美	茨城県立こころの医療センター	倉橋 憲一
茨城県土浦保健所	小森 久代	茨城県障害福祉課	埴 清美
茨城県筑西保健所	岡澤 清美		



## 自分のこと

名前

---

住所

〒 \_\_\_\_\_

---

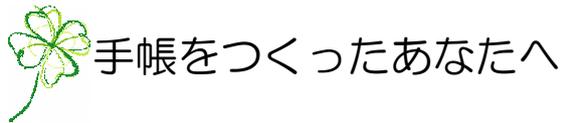
---

電話

---

# もくじ

 この手帳について	・・・1
 手帳をつくる時に知っておいてほしいこと	・・・2
 あなたの街のサポート資源（支援機関一覧）	・・・3
 あなたのサポーター・リスト（支援者れんらく網）	・・・4
 希望と目標 ～自分らしく生活していくために	・・・5
 いつもの自分は？①②③	・・・6
 「具合がわるいとき」ってどういうとき？	・・・11
 「具合がわるいとき」「困ったとき」にそなえて… (クライシスプラン)	・・・12
 お薬のこと	・・・15
 治療への参加について	・・・18
 連絡・相談シート	・・・19
 電話で相談するときに	・・・20
 メモ	・・・21
 よい状態を続けていくために ～病気からの回復について	・・・22
 支援や見守りをしてくれる方へ	・・・23
 余暇（自由な時間）のこと	・・・24
 通院の日	・・・25
 （ ）の日	・・・26
 週間スケジュール	・・・27
 ふろく ①あなたの街のサポート資源	・・・29
 ふろく ②セルフモニタリング表	・・・31
 ふろく ③サポートプラン	・・・33
 ふろく ④とんぷく薬のこと	・・・35
 ふろく ⑤あなたの元気に役立つリスト	・・・37
 ふろく ⑥知っておくとよいこと（ゴミ捨て、お金の管理）	・・・38
 手帳をつくったあなたへ	・・・41
 支援者のみなさまへ	・・・42



手帳をつくったあなたへ



## あなたの生活をよりよいものとしていくために

- その日の自分がいい感じであれば、よい状態を保つために P22 の「毎日するとよいこと」を実行しましょう。
- “これはいいかも”と思いつくことがあったら、それをメモにしていきましょう。
- ふろくにある「セルフモニタリング表」で日々の自分を確認することもよい方法です。
- 自分の「注意サイン」や対処のためのプランを読みかえしましょう。そして、対処の方法を理解してあなたのものにしていきましょう。
- 調子がよくないように感じたら、P9～P10の「サイン」に当てはまるかを判断しましょう。そして、自分で作った「クライシスプラン」を実行してみましょう。
- 手帳のページがたりなくなったら、手帳づくりの協力者に相談しましょう。

「いばらき県版こころの生活支援手帳」は下記のホームページに掲載しています。

茨城県保健福祉部障害福祉課

<http://www.pref.ibaraki.jp/soshiki/hokenfukushi/shofuku/index.html>

## ○お金の管理を手伝ってくれる人・制度



### ① いつも相談している人

・・・相談支援事業所スタッフ，地域活動支援センタースタッフ，市区町村職員など

名前 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_

名前 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_

名前 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_

### ② にちじょうせいかつじりつしえんせいど 日常生活自立支援制度

しえんいん 支援員が日常のお金の管理や かんり 通帳・いんかん 印鑑の預かりなどを手伝ってくれます。

相談先：しちやうそんしゃかいふくしきやうぎかい 市町村社会福祉協議会 （電話 \_\_\_\_\_）

担当の人の名前 \_\_\_\_\_

### ③ せいねんこうけんせいど 成年後見制度

裁判所がえらんだ こうけんじん 後見人または ほさじん 保佐人が自分で物事をきめることがむずかしい人の ざいさん 財産の管理などを行います。

相談先： \_\_\_\_\_ （電話 \_\_\_\_\_）

担当の人の名前 \_\_\_\_\_



## この手帳について

---

この手帳は、通院しながら地域で生活するあなたをサポートするためのものです。あなたの生活リズムや体調をととのえるためのヒントになります。生活のなかで困ったことがあったとき、自分でどうしたらよいか迷ったとき、だれかに助けて欲しいと思ったときに役立つ情報や連絡先をまとめておきましょう。この手帳を使うことで、支援者は、あなたのことを正しく理解したり、かかりつけ病院や支援機関とつながることができるので、よりよいサポートを受けることができるでしょう。

あなたの大切な情報が書かれている手帳です。きちんと管理をしましょう。紛失などにより、この手帳に書かれている内容がだれかに知られてしまった場合、病院や支援機関は責任を負うことはできません。

上記の内容に同意します。

年 月 日

本人サイン \_\_\_\_\_

手帳づくり協力者 機関名 \_\_\_\_\_

担当の人の名前 \_\_\_\_\_



# 手帳をつくるときに知っておいてほしいこと

～ 毎日をあなたらしく生活するために ～

おすすめのページ1  
希望と目標

興味のあるページから  
スタートしましょう！

お役立ちシートが  
ふろくにあります

おすすめのページ2  
セルフモニタリング表



全てを記入しなくても  
大丈夫です。

自分のペースで  
取り組みましょう。

病院や地域の支援者、家族・友人に  
協力してもらいましょう。

まわりの人が一緒に「手帳づくり」に取り組むことは  
あなたへの理解を深めることにつながります。

## 参考・引用文献

「毎日の生活を送るためのノート」

国立精神・神経医療研究センター 司法精神医学研究部 通院モニタリングチーム

「かながわ県版☆こころの生活支援手帳 毎日の生活を送るためのノート」

神奈川県立保健福祉大学実践教育センター

「WRAP 元気回復行動プラン」

メアリー・エレン・コーブランド著 久野恵理訳（2015）発行元：道具箱



## ○暮らしにかかるお金のこと

しゅうにゅう  
収入

ししゅつ  
支出



合計

毎月

円

合計

毎月

円

家賃	光熱費	食費	携帯電話	医療費	よび費
¥	¥	¥	¥	¥	¥

きまった目的に使うお金

使ってしまうないように分けておくには？





# ふろく⑥ 知っておくとよいこと

## 〇ごみすて



ごみすての <sup>ばしょ</sup>場所 や <sup>ようび</sup>曜日 を確認しておきましょう。

月	火	水	木	金	土	日

<sup>ねんまつねんし</sup>※年末年始は、いつもとちがうこともあります。

おしらせがあれば、ここにはりましょう



# あなたの街のサポート資源（支援機関一覧）

サービスや制度があなたの生活を応援します。

どんな機関や場所があるでしょうか。支援者といっしょに調べてみましょう。

## 行政機関

\_\_\_\_\_市（区）役所・役場

福祉の窓口 電話\_\_\_\_\_

保健センター 電話\_\_\_\_\_

保健所 電話\_\_\_\_\_

## 社会福祉協議会

電話\_\_\_\_\_

## 基幹相談支援センター

電話\_\_\_\_\_

## 相談支援事業所

名称\_\_\_\_\_

電話\_\_\_\_\_

## 医療機関

名称\_\_\_\_\_

電話\_\_\_\_\_

名称\_\_\_\_\_

電話\_\_\_\_\_

## 自分の街



## 趣味や楽しみの場所

## 日中活動や仲間づくりの場所

## ホッとできる場所



# あなたのサポーター・リスト（支援者れんらく網）

たよれる人がいるのはよいことです。

<かかりつけの病院>

病院名 \_\_\_\_\_

担当医 \_\_\_\_\_

相談員 \_\_\_\_\_

相談員 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

所属 \_\_\_\_\_

## 自分

所属 \_\_\_\_\_

担当 \_\_\_\_\_

担当 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_



所属 \_\_\_\_\_

所属 \_\_\_\_\_

担当 \_\_\_\_\_

担当 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

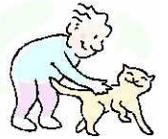
電話 \_\_\_\_\_

※何かがあったときに、相談や連絡ができる人たちを書いておきましょう。

たとえば、家族や友人、訪問看護のスタッフ、相談支援専門員、サービス事業所、社会福祉協議会、市役所や役場の保健師や福祉担当者、保健所 といった人がいます。



## ふろく⑤ あなたの元気に役立つリスト



- 友達や仲間と話す
- 支援者やスタッフと話す
- 仲のよい友達と時間を過ごす
- 雑記帳に思いのまま書く
- 笑う
- 睡眠を十分とる
- 日光にあたる
- 薬をきちんと飲む
- 運動する
- 散歩をする
- 好きな音楽をきく
- 自分の時間をもつ
- バランスのよい食事を3回とる
- 大きく深い呼吸をする
- 自分の状態がどんな感じがチェックする

元気がないとき、どんなことをすると元気がでますか？





昼・夜・ねる前の時間以外にも飲んでいい薬は、  
残りの数がわかると安心です。  
いつ飲んだか、飲んでみてどうだったかなどを書いておきましょう。



( ) な時に飲む薬 → 薬の名前 \_\_\_\_\_

飲んだ 日付 時間	飲んだ とんぷく の数	( ) になった 原因は？	ききめ 効き目は？ 効いた! : ○ まあまあ : △ 効かなかった : ×	残り の数
月 日 時ころ	錠	<input type="checkbox"/> 思い当たる <input type="checkbox"/> 思い当たらない 原因 ( )		錠
月 日 時ころ	錠	<input type="checkbox"/> 思い当たる <input type="checkbox"/> 思い当たらない 原因 ( )		錠
月 日 時ころ	錠	<input type="checkbox"/> 思い当たる <input type="checkbox"/> 思い当たらない 原因 ( )		錠
月 日 時ころ	錠	<input type="checkbox"/> 思い当たる <input type="checkbox"/> 思い当たらない 原因 ( )		錠
月 日 時ころ	錠	<input type="checkbox"/> 思い当たる <input type="checkbox"/> 思い当たらない 原因 ( )		錠
月 日 時ころ	錠	<input type="checkbox"/> 思い当たる <input type="checkbox"/> 思い当たらない 原因 ( )		錠
月 日 時ころ	錠	<input type="checkbox"/> 思い当たる <input type="checkbox"/> 思い当たらない 原因 ( )		錠
月 日 時ころ	錠	<input type="checkbox"/> 思い当たる <input type="checkbox"/> 思い当たらない 原因 ( )		錠
月 日 時ころ	錠	<input type="checkbox"/> 思い当たる <input type="checkbox"/> 思い当たらない 原因 ( )		錠



## 希望と目標 ~自分らしく生活していくために



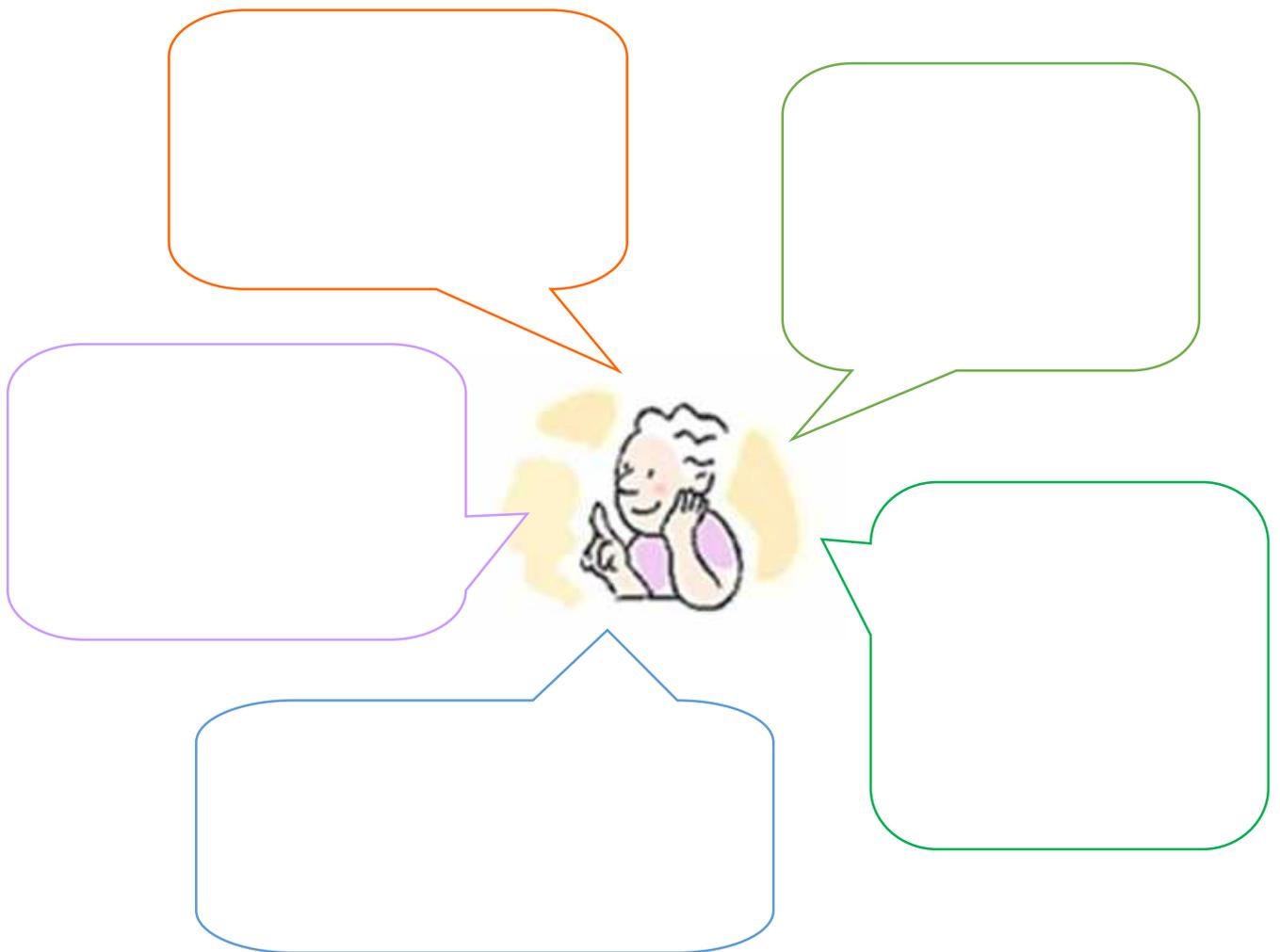
よい状態をつづけていくためには、病気を悪くしない工夫とともに、  
「こんな風に生活したい」という思いや希望、夢をもつことも大切です。

わたしの希望：



希望へのいろんな思いを書きだしてみましよう。

たとえば…「やってみたいこと」「なりたい自分」「希望にちかづくための方法」など



# いつもの自分は？

自分をよく知っておくことは、ちょうしが悪くなったときに、自分の思いや考えをわかってもらうために大切なことです。支援者といっしょに考えてみましょう。

## ① 「いつもの自分」 のようす

「いつもの自分」 って、どんな人ですか？ 思いついたことを書いてみましょう。

**自分の性格**

**私の強み、よいところ**

**自分の好きなこと**

**大切にしていること**



**ストレス解消法**

**苦手なこと**



## ふろく④ とんぷく薬のこと



( ) な時に飲む薬 → 薬の名前 \_\_\_\_\_

飲んだ 日付 時間	飲んだ とんぷ くの数	( ) になった 原因は？	ききめ 効き目は？ 効いた！：○ まあまあ：△ 効かなかった：×	残り の数
月 日 時ころ	錠	<input type="checkbox"/> 思い当たる <input type="checkbox"/> 思い当たらない 原因 ( )		錠
月 日 時ころ	錠	<input type="checkbox"/> 思い当たる <input type="checkbox"/> 思い当たらない 原因 ( )		錠
月 日 時ころ	錠	<input type="checkbox"/> 思い当たる <input type="checkbox"/> 思い当たらない 原因 ( )		錠
月 日 時ころ	錠	<input type="checkbox"/> 思い当たる <input type="checkbox"/> 思い当たらない 原因 ( )		錠
月 日 時ころ	錠	<input type="checkbox"/> 思い当たる <input type="checkbox"/> 思い当たらない 原因 ( )		錠
月 日 時ころ	錠	<input type="checkbox"/> 思い当たる <input type="checkbox"/> 思い当たらない 原因 ( )		錠
月 日 時ころ	錠	<input type="checkbox"/> 思い当たる <input type="checkbox"/> 思い当たらない 原因 ( )		錠
月 日 時ころ	錠	<input type="checkbox"/> 思い当たる <input type="checkbox"/> 思い当たらない 原因 ( )		錠
月 日 時ころ	錠	<input type="checkbox"/> 思い当たる <input type="checkbox"/> 思い当たらない 原因 ( )		錠



# \_\_\_\_\_さんのサポートプラン



調子をくずしたり、具合がわるくなった時は、うまく対処して危機（クライシス）をのりきることが大切です。手帳のP12～P14で取り組んだクライシスプランをまとめておきましょう。サポーターとこのプランを共有することは、あなたが良い状態を維持するためにきっと役立ちます。

作成日 年 月 日 協力者\_\_\_\_\_

こんなことが  
あったら…

病状悪化の  
サイン

こう対処する

自分で  
すること

まわりの人に  
やってもらう  
こと

されると  
嫌なこと

これからやっていきたいこと・気を付けたいこと



サポート  
してくれる  
相談先

① \_\_\_\_\_ 担当者 \_\_\_\_\_ 電話 ( ) \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_ 担当者 \_\_\_\_\_ 電話 ( ) \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_ 担当者 \_\_\_\_\_ 電話 ( ) \_\_\_\_\_

## ② 生活や人間関係の満足度について

自分の生活の「いまの満足度」はどれくらいですか？○をぬりつぶしてみましょう。  
期間をあけて、どのように満足度が変化しているか見返してみましょう。

たとえば… 10のうち、6くらいの満足度であれば…

●月▼日  ●もっと・・・だったらいいな

### ●住まいのこと

こうなったらいいと思うことを  
記入してください

	1	5	10	
月 日				
月 日				
月 日				



### ●健康・医療のこと

こうなったらいいと思うことを  
記入してください

	1	5	10	
月 日				
月 日				
月 日				

### ●くらしにかかるお金のこと

こうなったらいいと思うことを  
記入してください

	1	5	10	
月 日				
月 日				
月 日				



## ●人間関係のこと

### ○家族との関係

こうなったらいいと思うことを  
記入してください

1 5 10  
月 日 ○○○○○○○○○○ ●

月 日 ○○○○○○○○○○ ●

月 日 ○○○○○○○○○○ ●

### ○友人・知人との関係

こうなったらいいと思うことを  
記入してください

1 5 10  
月 日 ○○○○○○○○○○ ●

月 日 ○○○○○○○○○○ ●

月 日 ○○○○○○○○○○ ●



### ●その他 (

)

こうなったらいいと思うことを  
記入してください

1 5 10  
月 日 ○○○○○○○○○○ ●

月 日 ○○○○○○○○○○ ●

月 日 ○○○○○○○○○○ ●



## ふろく③ \_\_\_\_\_さんのサポートプラン（記入例）

調子をくずしたり、具合がわるくなった時は、うまく対処して危機（クライシス）をのりきることが大切です。手帳のP12～P14で取り組んだクライシスプランをまとめておきましょう。サポーターとこのプランを共有することは、あなたが良い状態を維持するためにきっと役立ちます。



（記入例）作成日 平成 29 年 3 月 1 日 協力者 ワークステーションの●●相談員

こんなことが あったら…  病状悪化の サイン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・眠れなくなる</li> <li>・食事が食べられなくなる</li> <li>・電波攻撃がひどくなる</li> </ul>
-------------------------------------	--

	こう対処する
自分で すること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・とんぷく薬を飲む</li> <li>・家族にはなす 病院に相談する</li> <li>・電波攻撃は無視する</li> </ul>
まわりの人に やってもらう こと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・話をきいてもらう</li> <li>・見守ってほしい</li> </ul>
されると 嫌なこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・くすりを飲めと頭ごなしに言われること</li> <li>・イライラしていると指摘されること</li> </ul>

これからやっていきたいこと・気を付けたいこと

- 困ったことがあったら、サポートしてくれるスタッフに相談する
- 先生から出された薬を忘れないで飲む



サポート  
してくれ  
る相談先

- ① 訪問看護ステーション 担当者 ◆◆ 看護師 電話 080 ( \*\*\*\* ) \*\*\*\*
- ② ◎◎病院 担当者 ■■ ケンワーカー 電話 029 ( 331 ) \*\*\*\*
- ③ ワークステーション 担当者 ▲▲ 相談員 電話 029 ( 221 ) \*\*\*\*

	特別な出来事 いつもと違うこと 例) 通院や外出など	くすりのこと		よく眠れた	食欲がある	元気がある	落ち着いて 心が	その他
		飲めた	副作用など 感じたこと					
15日								
16日								
17日								
18日								
19日								
20日								
21日								
22日								
23日								
24日								
25日								
26日								
27日								
28日								
29日								
30日								
31日								

### ③ 「ちょうしが悪いとき」「悪くなってきたとき」はこんなかんじ

自分にあてはまる注意サインをみつけて、○で囲んでみましょう。

※病気が始まったり、悪くなるときは、

たいてい2~3週間前から少しずついろいろな注意サインがでてきます。



#### 元気がなくなるサイン

- 興味や関心がない
- 決められない
- 集中力がない
- 将来に自信がない
- 楽しくない
- 見た目に無関心
- 頭がいっぱい
- 疲れ・やる気ない
- 食欲がない
- 忘れっぽい

#### 元気がないすぎて、生活に支障が出るサイン

- 気分や調子が高い
- じっとできない
- 悪ふざけしたい
- イライラ・カッとなる

#### 人づきあいのなかのサイン

- 家族や友人と距離を感じる
- 言い争いになる
- 家族や友人とうまくやれない
- 大声でどなる
- ばかにされている気分
- 暴力的になる
- 病気にさせられる気がする
- ささいなことで相手にイライラ

## 気持ちのサイン

- 不安や怖くなったりする
- 気持ちが落ちこむ
- 痛みや苦しみを感じる
- 頑固な気分
- 周りが奇妙に感じる
- 考えをコントロールされる
- 自分が自分でないような気分
- 心配事がはなれない
- 自分はつまらない
- おかしな感覚

## 行動のサイン

- 音に敏感
- 頭が混乱する
- 視線が気になる
- 酒, たばこ, 薬物の量が増える
- 眠れない, 睡眠が良くない
- 性的なことを周りに話す
- 自分への不満
- うわさ・悪口を言われる

## 自分ないのサイン

---

---

---

---

---

※注意サインがわかっていると、早めに対処できるので  
悪くなるのを防いだり、症状を軽くしたり、トラブルをへらすことができます。

「WRAP 元気回復行動プラン」(道具箱)より改編し作成



## ふろく② セルフモニタリング表

生活のなかでの特別な出来事や体調・お薬のことを、記録していきましょう。  
できた ○ / まあまあ △ / できなかった ×を記入します。

月	特別な出来事 いつもと違うこと 例) 通院や外出など	くすりのこと		よく眠れた	食欲がある	元気がある	心が 落ち着いている	その他
		飲めた	副作用など 感じたこと					
1日								
2日								
3日								
4日								
5日								
6日								
7日								
8日								
9日								
10日								
11日								
12日								
13日								
14日								

「かながわ県版こころの生活支援手帳－毎日の生活を送るためのノート－」（神奈川県立保健福祉大学実践教育センター）より改編し作成

Copyright © Ibaraki Pref. RCCP Working Group & St.Marianna University, Schizophrenia Treatment Center. All rights reserved.

## 医療・保健について相談したいとき

### 精神科医療機関

通院や入院治療などの医療の提供  
医療福祉相談室では、生活、治療費、社会復帰などに関する相談に応じます。

デイケア、訪問看護を  
提供する病院もあります

### 訪問看護ステーション

看護ケアで療養生活をサポート  
かかりつけ医の指示で、療養生活での  
回復を目指してサポートします。

\*利用には主治医の指示書が必要です

## 日中活動の場や住まいを利用したいとき

### 地域活動支援センター

就労活動、交流、作業などの  
日中活動で、地域生活を応援します。

### 障害福祉サービス事業所

グループホームなどの生活の場や  
日中活動の場、働くための訓練の場を  
提供します。

## 同じ立場の家族に相談したいとき

### 家族会

家族の日々の思いや悩み、意見を交流。  
「家族の元気」を応援していく 家族の  
ための自助グループ  
定例の集まりや病気や制度を学ぶ研修  
会を開催しています。

## 就労や仕事の相談をしたいとき

### ハローワーク（公共職業安定所）

仕事を探している方の相談や紹介

<障害のある方の専門窓口>  
精神障害者雇用トータルサポーターが  
個別に就職支援をおこないます。

### 障害者職業・生活支援センター

障害者の職業生活の自立をサポート  
就業支援ワーカーと生活支援ワーカーが  
仕事と暮らしの支援をおこないます。



## 「具合がわるいとき」ってどういうとき？

だれにだって、なんだからうまくいかないときがあります。  
あなたにもこんなことはありませんか。

気になってしかたがないことがある  
なんだか心配でしかたがない  
なんだか落ち着かない  
なんだかイライラする  
なんだか腹が立つ

どうしてもうまくいかないことがある  
うまくできないことがある

どうもうまく付き合えない人がいる  
どうも気になってしまう人がいる  
どうしても気に入らない人がいる  
どうしても腹が立つ人がいる

いじめられる  
いじわるをされる  
悪口や自分のうわさをされる  
とんでもないことがおこりそうだと  
とんでもないことをしそうだと  
あばれてしまいそうだと



ねむれない  
起きられない  
食欲がない  
とっついてもつかれている  
はきそうな感じがする  
おなかの具合が悪い、痛い  
頭がいたい



# 「具合がわるいとき」「困ったとき」にそなえて・・・ (クライシスプラン)

よい状態を維持するために、病気を悪くしない工夫をしましょう。  
自分のことばで対処方法を書いておくと、いざという時に安心です。

## ① 自分でできる工夫は・・・

たとえば・・・

こういうことがあったら・・・



こうする



頭の中で声が聞こえる

- 無視する
- 担当の先生に相談する

イライラする

- とんぶくを飲む
- 好きな歌をうたう

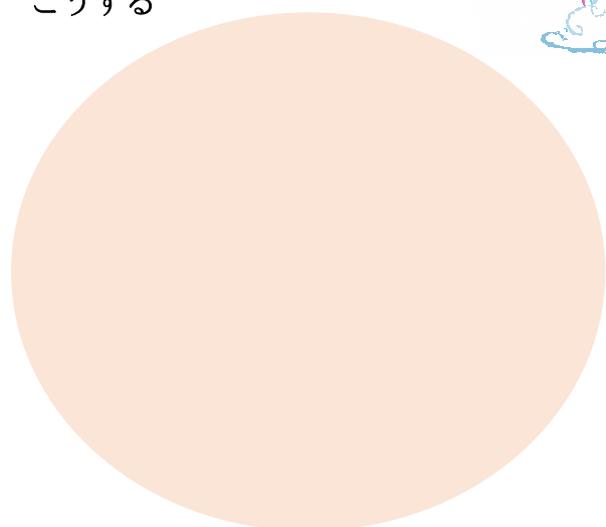
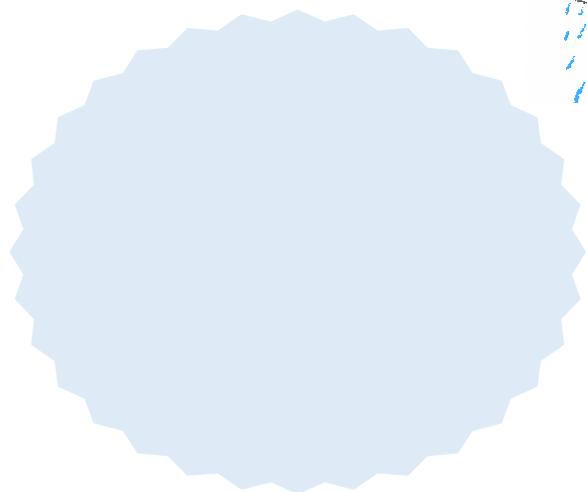
眠れない日が続く

- 病院のケースワーカーに
- 電話で相談する

こういうことがあったら・・・



こうする



次のページにも書けます。



# ひろく① あなたの街のサポート資源

サービスや制度があなたの生活を応援します。



福祉サービスや地域生活について相談したいとき

## 市役所・町村役場

住民みんなの身近な相談窓口

### 【福祉の窓口】

自立支援医療、精神障害者保健福祉手帳や福祉サービスの利用などの手続きや相談ができます。経済的な相談や生活困窮者対応の窓口もあります。

### 【保健センターや保健主管課】

本人・家族の健康の相談ができます。  
グループ活動やこころの相談をおこなったり、必要な方には訪問をします。

## 相談支援事業所

相談支援専門員が相談に対応  
障害サービスを利用するサポートを行い、  
“利用計画”を作成します。

## 市町村社会福祉協議会

地域で暮らしていくための相談窓口  
日常生活自立支援事業は  
“お金の管理”をサポートします。

## 基幹相談支援センター

障害を持つ人の

「地域で暮らしたい」を応援

- 総合的・専門的な相談窓口
- 地域移行・地域定着の促進
- \* 設置されていない市町村もあります

## 保健所

市町村や医療、関係機関とのネットワークで  
サポート体制をつくっていきます。  
精神科医等による「こころの健康相談」を開  
設しています。

## 精神保健福祉センター

精神相談、精神科医療などの相談に  
対応します。

保健所・市町村への技術指導や地域支援  
者研修による人材育成を担っています

## 自分の街





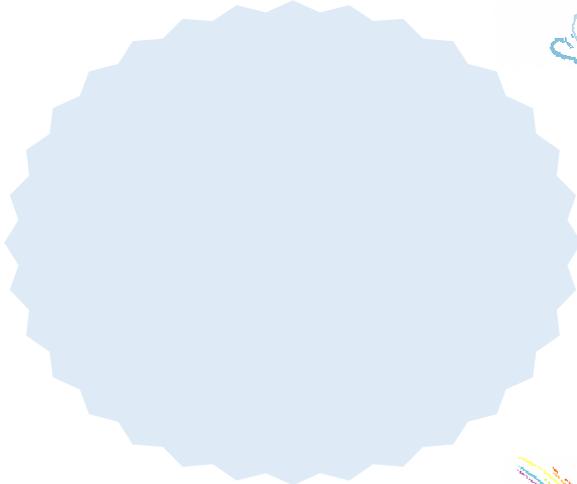
## 週間スケジュール

毎週きまってやることがあったら書きこみましょう。

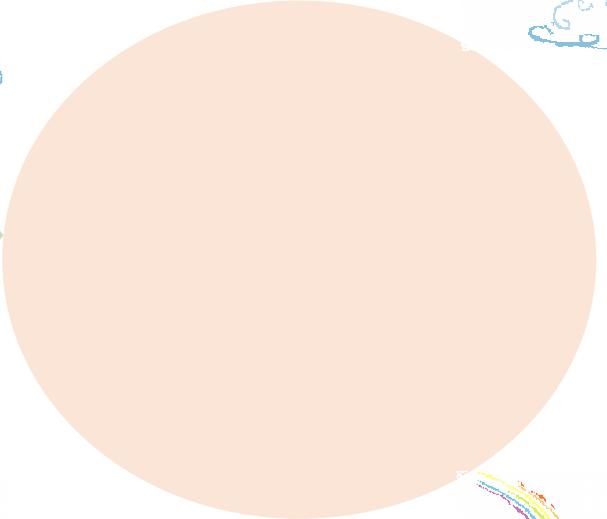
たとえば… 通院（外来の日）、デイケア、訪問看護、散歩、買い物、ごみすて など

	午前	午後
月		
火		
水		
木		
金		
土		
日		

こういうことがあったら・・・



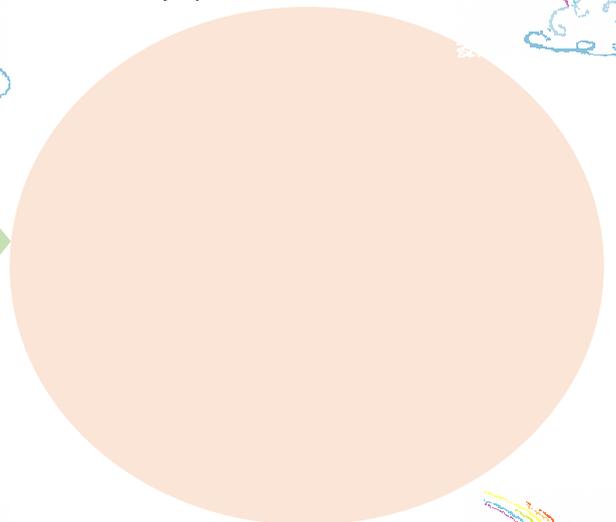
こうする



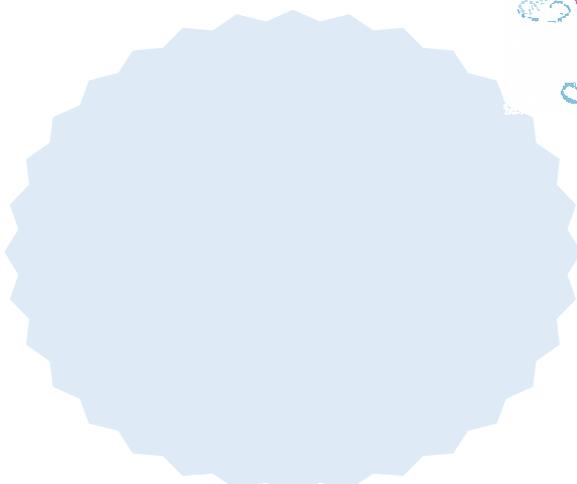
こういうことがあったら・・・



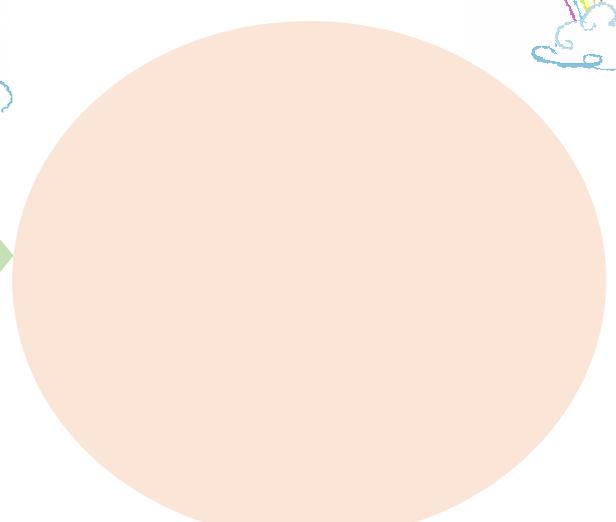
こうする



こういうことがあったら・・・



こうする



## ②まわりの人にしてほしいこと（してくれると自分の役にたつこと）

たとえば・・・

ただ話を聞いてほしい、休ませてほしい、励ましてほしい など



## ③されるといやなこと、もっと気分が悪くなること

たとえば・・・

お説教される、批判される、「〇〇しろ」と強く言われる など



# 週間スケジュール

毎週きまってやることがあったら書きこみましょう。

たとえば… 通院（外来の日）、デイケア、訪問看護、散歩、買い物、ごみすて など

	午前	午後
月		
火		
水		
木		
金		
土		
日		

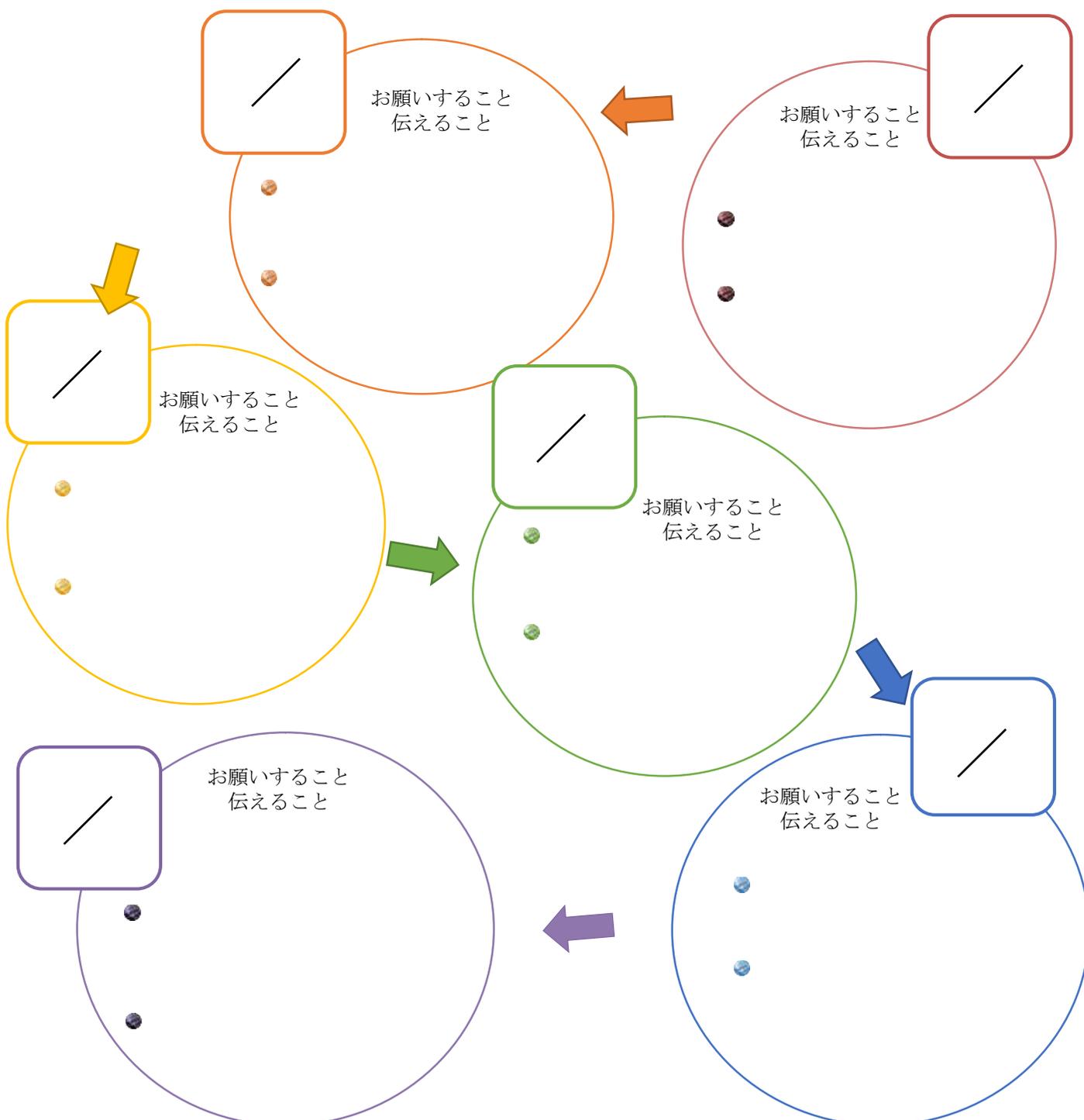


# ( ) の日

訪問看護／デイケア／就労支援施設など、自分の予定に合わせて□の中に日付を書きます。お願いしたいことや伝えたいことは、○の中に書いておきましょう。

例： 訪問看護 ( 毎週 木 曜日 ) ( 14 ) 時頃

( ) の日 ( ) ( ) 時頃



## お薬のこと

毎日、薬をちゃんと飲むことは、とても大変ですが、とても大切なことです。

---

### ○飲む薬

お薬手帳を活用しましょう。薬局のスタッフも相談にのってくれます。  
もし、もらっても飲んでいない薬があれば、  
病院のスタッフに話しましょう。

○注射薬 \_\_\_\_\_週間に1回つかっている



### ☆大切なこと☆

自分にあう薬の種類や量を見つけるのに、時間がかかることがあります。

- 薬は、よい状態をつづけ回復していくために必要です。
- 自分の薬の効果と副作用について理解することは大切です。
- 薬をまぜたり、飲まなかったりすると判断が難しくなります。

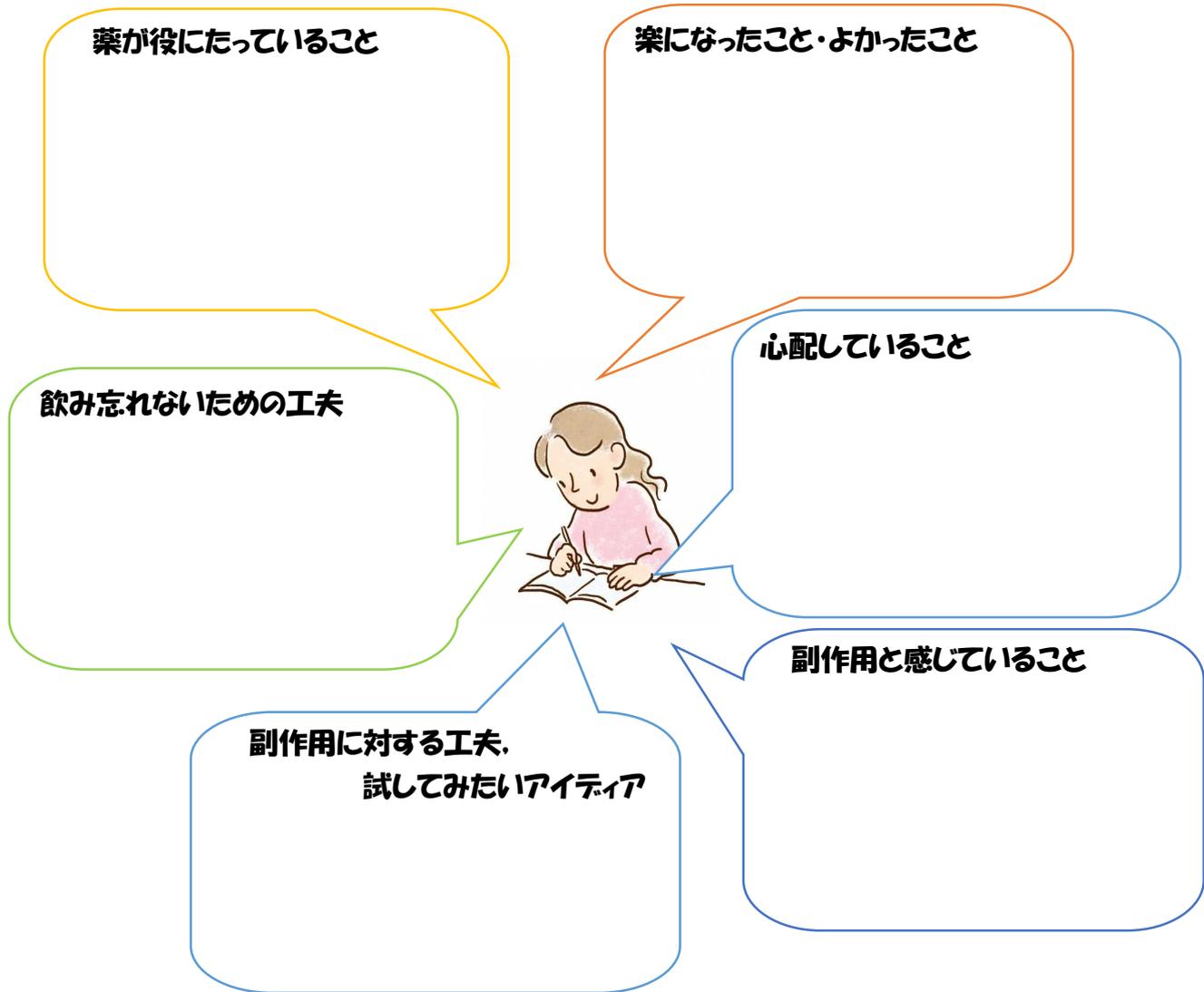
<薬の効果ってこんなこと…>

- 気分が落ち着く
- 意欲がでてきた
- ゆっくり休めるようになる
- \_\_\_\_\_
- 混乱が減ってくる
- 気分が良くなってきた
- 眠れるようになる
- \_\_\_\_\_ など

## ○薬についてのいろんな思いを書きだしてみましよう

飲んでみて感じたことや効き目を担当の医師に伝えましょう。

そして、相談しながら担当の医師と一緒に、自分にあった処方を見つけましょう。



### <薬の副作用ってこんなこと…>

- のどが渇く、口が渇く
- 手足／舌のこわばり、動かしにくさ
- 手足のふるえ
- 食欲・体重が増える／減る
- 立ちくらみ
- 目の焦点があわない
- 尿が出にくい
- ひどい便秘
- じっとしてられない
- 眠れない
- 歩き方がこきざみになる
- 眠気があって活動できない

● \_\_\_\_\_ など

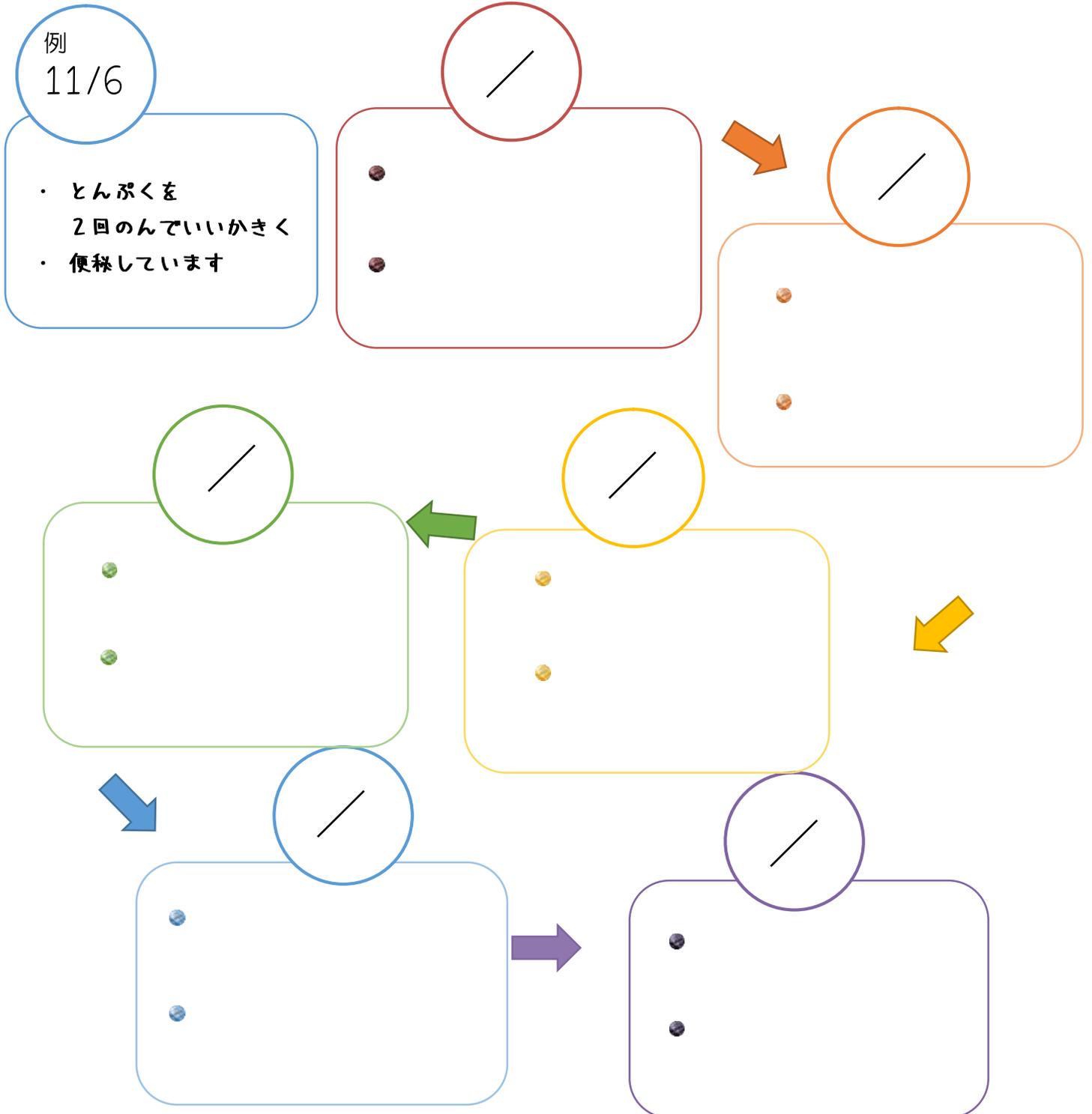


# 通院の日

通院の日が決まったら、○の中に日付を書きます。

□の中に伝えたいこと、話したことなどをメモしておきましょう。

通院（ 毎週 ・ 毎月                      曜日（                      ） 時頃

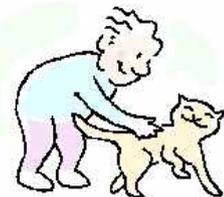




## よか 余暇（自由な時間）のこと



予定のない日は、あなたの自由な時間です。  
過ごし方を書いておきましょう。



## ☆大切なこと☆ ー自分にあわないと思う薬ー

薬を飲みたくないと感じたり，自分にあわないのかなと心配になったら，その時のことを書いておきましょう。そして，担当のスタッフや医師に伝えましょう。

いつごろ	どんな感じがしたのか



内科などのかかりつけで薬がでている場合

かかりつけ病院 ..... 担当医..... 先生.....

治療中の病気 .....

電話 .....



## 治療への参加について

医師やサポートしてくれるスタッフと協力して回復にむかひましょう。

### あなたができること

診察のときは、積極的に担当の医師に相談していきましょう。

#### ○ いまの状況をきちんと伝える

☆生活のなかで

「こまっていること」「よくなっていること」「上手くいっていること」 など

☆薬の飲みごち

「こまっていることや心配なこと」「よかったことや楽になったこと」 など

☆治療について

「自分の希望」「心配なこと」「気になること」 など

#### ○ これからの希望を伝える

「こうなりたい」 \*この手帳 P5「希望と目標」を活用しましょう。

診察のときに上手に担当医に相談できるよう工夫していきましょう。

○伝えたいことをメモしていきましょう。

この手帳の P18「連絡・相談シート」やメモ欄を活用しましょう。

○病院のケースワーカー（相談員）に相談にのってもらいましょう。

ケースワーカーから担当医にうまく伝えてもらうのも方法です。





## 支援や見守りをしてくれる方へ

〈あなたからのメッセージ〉

あなたのことを理解して対応してもらいたい方に伝えたいとき・・・

私は、 \_\_\_\_\_ のような症状があります。

たとえば・・・

がんばりすぎると、眠れなくなって気分が高まってしまう  
緊張しやすく、会話の内容をわすれやすい など



以下のような対応をしていただけるとうれしいです。

たとえば・・・

がんばりすぎないようにと声をかけてください  
大切なことは、くりかえし説明してください など





## よい状態を続けていくために

### ～病気からの回復について

病気からの回復には、①薬、②自分のちから、③まわりのサポートが重要です。  
ストレスと上手につきあい、自分自身が工夫すること、まわりの人とつながりをもつことを意識しましょう。

#### 毎日するとよいこと



たとえば・・・ 毎朝、同じ時間におきること 散歩をすること  
音楽をきくこと 仲間と話すこと デイケアに行くこと など

☆毎日することを忘れずに続けることが、大切なステップになります。

#### 避けたほうがよいこと



たとえば・・・ 疲れをためること 自分をたくさん責めること  
アルコールや砂糖、カフェインを摂りすぎること など

☆回復を信じ日々のくらしを大切に、あせらずゆっくりといきましょう。



## 連絡・相談シート

こころやからだのようす，生活の中での心配ごとがあったら書いておきましょう。  
体調や生活を振り返ることは，病気とつき合う力や，生活していく力につながります。

	担当医や支援者に 聞きたいことや伝えたいこと	支援者からのメッセージ
年 月 日		

※支援者は必要なアドバイスを記載してください。



## 電話で相談するときに

だれかに電話で相談をするときには、何から話せばよいでしょう。

- ① 「(自分の名前) です」
- ② 「(相手) さんに、相談をしたいので電話をしました」
- ③ 「いま、(電話をかけている場所) にいます」
- ④ 「(困っていること) の相談にのってください」
- ⑤ 「いま、相談しても大丈夫ですか？」

(相談を始める)

困ったときに、相談するのはよいことです。

いつから困っているのか  
どんなことで困っているのか  
どうなったらよいのか

など考えておくと相談しやすいです。

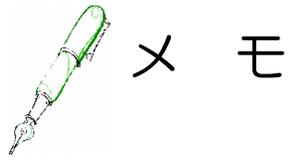


電話で相談するときに・・・

相手側の都合も想像してみましよう～ 　いつ、どのくらいの回数???  
自分の感覚と常識で考えてみましよう。

相談が終わるときに・・・

「ありがとう」でしめくくると、あなたの感謝の気持ちが伝えられます。



メ 毛

