

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

を作成いたしました。

ノートのご案内 (<http://jissen.kuhs.ac.jp/>)

かながわ県版 こころの生活支援手帳 PDF

【印刷は、A4サイズ2頁（たて原稿）で印刷をしてください。一冊印刷をするときは、短編とじて両面印刷をすると目次通りになります。】

《目的》

精神障害をかかえたご本人がより元気に自分らしく生活するための手立てを見出すことを応援しています。

また、支援者側に提供することによって、地域で暮らし続けることが困難な精神障害者の支援において、利用者本人を中心とした支援を行い、地域での暮らしを支えることを後押しいたします。

《作成の経緯》

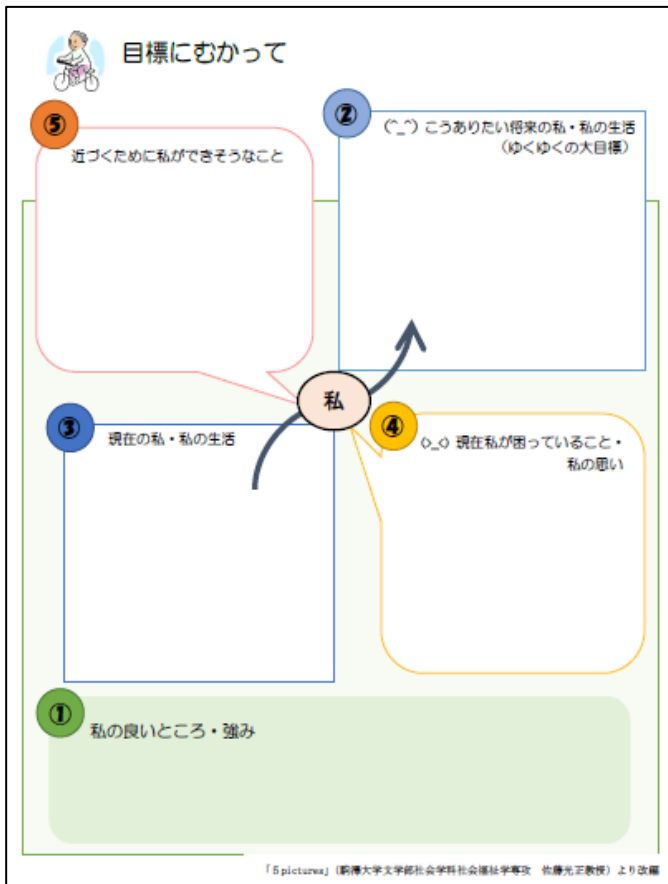
国立精神・神経医療研究センター司法精神医学研究部が作成した「毎日の生活を送るためのノート」を、実践教育センターの協力により、地域に住む方々を対象とした内容に改編し、かながわ県版としました。

どんなときに活用したらいい？



問合せ先

神奈川県立保健福祉大学実践教育センター 横浜市旭区中尾 1-5-1
実践教育部 岡田
電話：045-366-5871（直通）
E-mail okada-yu.j@kuhs.ac.jp



ストレスマネジメント表 (月 日)



どんなことでストレスを感じるかは、ひとによって違います。ストレスを感じる時のことについて考えてみましょう。

1. 状況(おこったこと)

- いつ?
- どこで?
- どんなことが?

からだの変化はありましたか?

2. 受け止め方(考えたこと) 3. 気持ち(感じたこと) 4. 行動(行ったこと)

毎日するとよいこと 避けたほうがよいこと

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 デイクアに行く など

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 など

クライシスプラン

私のよほうさく(例)

	サイン	プラン
自分ですら	<ul style="list-style-type: none"> 遠くであるはずの音が聞こえる。(放送等) 辺りに異当たらないのに音がする。(トラックの音等) なんだか気持ちがあせる。 	<ul style="list-style-type: none"> TVやラジオを聞く、読書をする。 無視する。感覚は現実ではないかもしれないと考える。 寝転がる。
予防期	<ul style="list-style-type: none"> あれこれ考えてしまう。 人に会うのを避けるようになる。 	<ul style="list-style-type: none"> 別の捉え方をしてみる。 毎日するとよいことを実行する。
開き	<ul style="list-style-type: none"> なかなか寝つけない。 	<ul style="list-style-type: none"> とんぶく薬を飲む。
わるいとき	<ul style="list-style-type: none"> 窓に押しつけてくるかも、と感じる。 いつも見られている気がする。 	<ul style="list-style-type: none"> 鍵を開けるなど、現実には起こらない想像を作る。 自分の状態を相談する。
入院期	<ul style="list-style-type: none"> イライラする。 じっとしていられない。 考えがめぐり、頭がぼれる。 眠れない日が續いている。 	<ul style="list-style-type: none"> 深呼吸をゆっくり5分間行う。 とんぶく薬を人にすすめてもらう。 早めに受診する。 しっかり寝る。
	<ul style="list-style-type: none"> 寝もいないのにずっと声が聞こえてうるさい。 眠りたくなる。 	<ul style="list-style-type: none"> 病院に連れて行ってもらう。 主治医の診察を受ける。

これからやっつけていきたいこと

◇いつももちがうとおもったら、電話で相談して、診察をうける。

今後、気をつけること

◇おくりは勝手にへらさない。

◇相談してから行動する。

相談先

① 相談支援事業所 名前 ●●さん (電話 xxx-xxxx)

② 訪問看護 名前 ●●さん (電話 xxx-xxxx)

③ 通院先 名前 ●●さん (電話 xxx-xxxx)