

「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」

1 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ます。

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。

2 発行について

もともと、国立精神・神経医療研究センター司法精神医学研究部が医療観察法指定通院医療機関に配布していた「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。著作権は、国立精神・神経医療研究センター司法精神医学研究部にあります。

3 相談支援専門員による活用について

- ・本人が自分の目標や強みを見失わずに生活をしつづけるために、現在の私と将来の私について考え、何から始めたら良いのか等を考えるヒントにさせていただけたらと思います。
- ・困難な状態になぜ陥ったのか、本人の注意サインと対処に係る考え等を聞き取り、ともに考えるというワークを通して、地域での暮らしを支えます。

4 ノートの使い方

- ・精神障害をかかえた方が自分の注意サインに気づき、対処するための準備をするためにお役立てください。
- ・このノートはワークブック形式で、その時々に必要なページを足すことができるように、バインダーでの使用をおすすめします。個人によって活用するページが異なると思いますし、ページに必要な項目を足すなど、本人に合った活用をお願いします。
- ・状況が変わるなどして新しいページが必要になったら、実践教育センターのホームページから印刷して、ページを足すことができるように作成してありますので、繰り返し使用することをおすすめします。

