



元気に暮らし
働き続けるために

- ① このノートの使い方
- ② わたしのこと（暮らし方・薬など）
- ③ わたしのサポーター
- ④ 希望と目標
- ⑤ いつもの自分は？
- ⑥ 元気な時の自分は？
- ⑦ 元気になるためにこれまでやってきたこと
- ⑧ 毎日するとよいこと
- ⑨ 避けた方がよいこと
- ⑩ 「調子がわるいとき」ってどんなとき？
- ⑪ 調子が悪くなる時、きっかけになることがありますか？
- ⑫ 「調子がわるいとき」どうすればいい？
- ⑬ まわりの人にしてほしいこと・されるといやなこと
- ⑭ 困ることや苦手なこと
- ⑮ こんな手助けがあれば助かります

①このノート使い方

このノートは、生活に必要な情報を整理することによって、地域の中で元気に暮らし、働き続けていくことができるよう応援するものです。

あなたのことをよく知っている支援者と一緒に話し合いながら、書き込んでみましょう。

生活の中で困ったことがあった時には、このノートを開いてみましょう。

このノートを使うことで、少しでも毎日の生活が過ごしやすくなり、元気に働き続けることができればと思います。

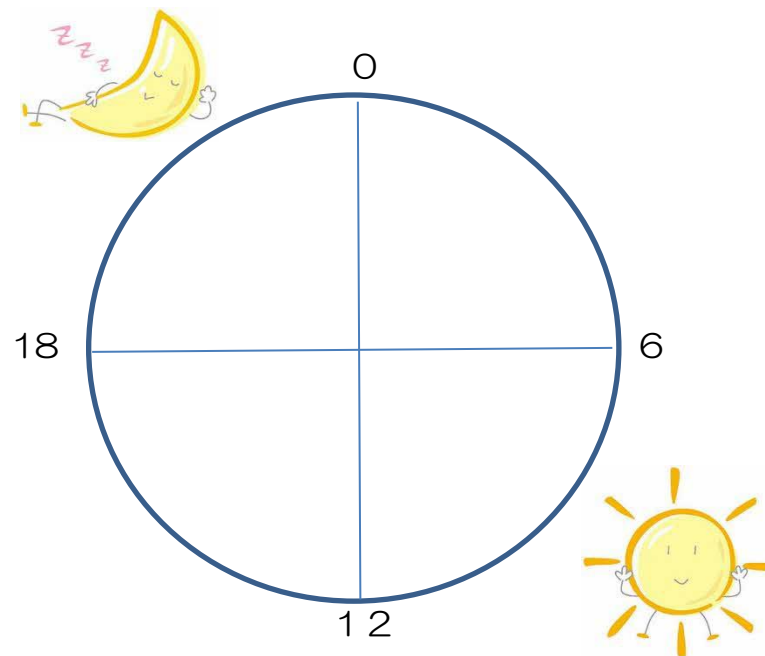


②わたしのこと（暮らし方・薬など）

<日中の主な活動>

月		
火		
水		
木		
金		
土		
日		

<一日の生活リズム>



<家族について>

同居家族：あり（ ） ・ なし
家族との関係：（ ）

<収入・お金の管理について>

年金：あり（ ） 年金）（ 級） ・ なし
労働収入：あり（ ） 円／月）
管理：（ ）

<お薬について>

○精神科薬がありますか？

*いつ飲む処方ですか？

（朝 ・ 昼 ・ 夕 ・ 眠前 ・ 頓服）

*頓服はどんなときに飲みますか？

（ ）

*どこで誰が管理していますか？

（方法： ） 誰が： ）

*飲み忘れがありますか？その時はどうしていますか？

（ ）

○精神科以外の薬を飲んでいますか？

はい

いいえ

*何のお薬ですか？

（ ）

③わたしのサポーター（たよれる人がいると安心です）

何かがあった時、相談や連絡ができる人を書いておきましょう。

就労支援事業所

相談支援事業所

名前

電話

名前

電話



のとき

のとき

名前

電話

名前

電話

《かかりつけの病院》

病院名： 担当医：

相談員：

電話：

《ホッとできる場所》

.....
.....
.....

④ 希望と目標 ~自分らしく生活していくために~

よい状態を続けていくためには、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。

自分の夢・大切にしていること・やってみたいこと・なりたい自分など、書いてみましょう。

Five large speech bubble shapes with horizontal dashed lines for writing, arranged around a central cartoon character.

⑤ いつもの自分は？

自分をよく知っておくことは、調子が悪くなった時に、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。



私の強み・よいところ

Five horizontal dashed lines for writing inside a red rounded rectangle.

「いつもの自分」・「元気な時の自分」について、当てはまる数字に○（マル）をつけてみましょう。

社交的	1 2 3 4 5	ひとりである
	├───┤	
短気	1 2 3 4 5	気が長い
	├───┤	
気軽に相談する	1 2 3 4 5	自分で解決する
	├───┤	
気分で行動する	1 2 3 4 5	じっくり考える
	├───┤	
楽観的／のんき	1 2 3 4 5	悲観的／悪い方に考える
	├───┤	

⑥ 元気な時の自分は？

元気な時の自分について、思いついたことを書いてみましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(映画が好き、スポーツが好き、友達を大切にしている など)

⑦ 元気になるためにこれまでやってきたこと

元気がない時に、どんなことをすると元気がでますか？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(散歩・音楽を聴く・友達と話す・運動をする・よく寝る・支援者と話す・大きく深呼吸をする・笑う・日光にあたる・日記を書く・好きなものを食べる など)

⑧ 毎日するとよいこと

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(毎朝、同じ時間に起きる・散歩・音楽を聴く・友達と話す など)

⑨ 避けた方がよいこと

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(疲れをためる・自分を責める・アルコールや砂糖を摂り過ぎるなど)

⑩「調子がわるいとき」ってどういうとき？

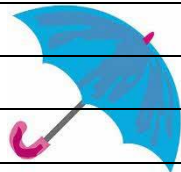
- 気になってしかたがないことがある
- なんだか心配でしかたがない
- なんだか落ち着かない
- なんだかイライラする
- なんだか腹が立つ



- _____
- _____
- _____
- _____

- どうしてもうまくいかないことがある
- どうしてもうまく付き合えない人がいる
- どうして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

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



- ねむれない
- 起きることができない
- 食欲がない
- とっても疲れている
- はきそうな感じがする
- 頭が痛い
- おなかの具合が悪い、痛い



- _____
- _____
- _____



- 悪口や自分のうわさをされる
- いじわるをされる
- 見られている気がする
- ***の音が聞こえる
- とんでもないことが起こりそうだ
- とんでもないことをしそうだ

- _____
- _____
- _____

⑪ 調子が悪くなる時、きっかけになることがありますか？

思いあたるものにチェックしてみましょう。

- 生活のリズムの乱れ
- 人間関係の悩み
- 過労
- 自己嫌悪
- 将来の不安
- 飲酒
- 引越し
- 大切な人との別れ
- からだの病気

その他、影響が大きかったこと

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

⑫ 「調子がわるいとき」どうすればいい？(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。

たとえば…

こういうことがあったら…

頭の中で声が聞こえる



こうする

- 無視する
- 主治医に相談する

イライラする



- とんぷくを飲む
- 好きな歌をうたう

眠れない日が3日続く



- 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

こういうことがあったら…

Four horizontal dashed lines for writing.



こうする

Four horizontal dashed lines for writing.

こういうことがあったら…

Four horizontal dashed lines for writing.



こうする

Four horizontal dashed lines for writing.

こういうことがあったら…

Four horizontal dashed lines for writing.



こうする

Four horizontal dashed lines for writing.

こういうことがあったら…

Four horizontal dashed lines for writing.



こうする

Four horizontal dashed lines for writing.

⑬ まわりの人にしてほしいこと・されるといやなこと

してほしいこと（してくれると自分の役に立つこと）

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

-
-
-
-

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、「○○しろ」と強く言われる など

-
-
-
-

⑭ 困ることや苦手なことは？

(頭の中で順序立てて考える・冗談の理解 など)

-
-
-
-
-

⑮ こんな手助けがあれば助かります。

(目に見える手順書での指示 など)

-
-
-
-
-



自己理解支援ノート〈出雲版〉

元気に暮らし
働き続けるために

出雲市障がい施策推進協議会 就労支援ネットワーク会議
令和2(2020)年度作成