

<作成時のアドバイス>

セルフケアシートとは、自分独自の「変化する心や体の状態」を自分自身で把握し、周囲の方に報告共有するためのコミュニケーションツールです。
使い続けることで精度を高めるため、初めて作る際はあまりこだわり過ぎないで気楽に取り組むことをお勧めします。

<この資料の構成>

1. セルフケアシートの作り方・使い方説明

セルフケアシートの概要と、作り方や使い方を説明しています。

2. 良好サイン・リスト

3. 注意サイン・リスト

4. 悪化サイン・リスト

5. 予防・回復対処プラン

状態を回復または維持するための考え方と事例集です。

6. 引き金になりやすいこと集

調子を乱すきっかけになる出来事や状況の事例集です。

7. 引き金の予防・回復対処プラン

引き金を引いた場合の対処プランの考え方と事例集です。

※ 外部からの影響で状態を崩しやすい方には有効です。

8. エネルギー残量の考え方

エコモードに入らないために、エネルギー残量をチェックする考え方です。

※ 疲労の蓄積に気付きにくい方には有効です。

9. オフタイム コントロール（日常生活管理）の重要性

オンタイム（施設利用時間や勤務時間）に力を発揮することの土台は、オフタイムの上手な過ごし方にあります。

※ 生活リズムが大きく乱れている方には有効です。

10. 良好・注意・悪化サイン・リスト 簡易版

通常のリストから選択することが難しい場合や練習用のリストです。

<運用時のアドバイス>

セルフケアシートは健康管理のためのチェックリストではありません。

記入された内容を本人と支援者が一緒に見ながら、報告をする・報告を聞くことを毎日の習慣にしてください。それだけで、多くの気づきを手にすることができます。

セルフケアシートはスタンダードな利用方法はありますが、本人の希望や状況に応じて自由にアレンジして使って構いません。

将来就職した際に、セルフケアトレーニングが本人の糧になっていることが重要です。

皆さん独自のノウハウを培ってください。

皆さんのセルフケアトレーニングが素晴らしいものになることを応援しています。

1. セルフケアシートの作り方・使い方説明

自分の良好・注意・悪化時それぞれのサインが分ると、次のようなシートを作ることが出来ます。これにより自分の状態を把握でき、報告相談が簡単にできます。またその時々
に効果のある予防・回復対処を実施する習慣を育てます。

<作成・使用例>

		より良好 ←			→ より悪化																
8月	曜日	時間帯	初対面C			良好サイン			注意サイン			悪化サイン			回復対処			備考			
			睡眠	食事	歩い	元気	やる気有	心に余裕	イキイキ	ため息	もやもや	だるい	物忘れ	イライラ	外出不可	思考不能	破壊衝動		仮眠	音楽	散歩
1日	木	朝 昼 晩	○	○	○			○		○								○	○	～服薬情報・引き金など～	
2日	金	朝 昼 晩	×	△	△				○	○								○	○	LINEで友人とトラブル 寝るのが遅くなった	
3日	土	朝 昼 晩	△	△	×			○	○		○								○	○	LINEの友人のことが 気になる

～ シート作成時ノウハウ ～

- ① サイン・リストの各属性（五感・思考・行動）からバランスよく選択する。
※ すべてのリストは過去にわたるセルフケアトレーニング利用者から集めたサインをまとめたものですので、皆さんには当てはまらないものも含まれています。リストはあくまで参考です。リストにないサインがある場合はオリジナルのサインを書いてもかまいません。また、サインの言葉を変更してニュアンスをじっくりするものにするなども自由です。リストの量が多く選びにくいと感じる方は、巻末の簡易版から選択してみてください。
- ② 自分の感覚で左により良好時、右により悪化時に近いサインを配置して書き込む。
※ 裏表になる言葉が出てくる場合はどちらか一つのサインにすると運用しやすいです。
（例 「元気がある」と「元気が無くなる」はどちらか一つとする）
※ 似た意味の言葉がある場合は、自分で明確に意味に違いがある場合はそのまま採用し、差がないと感じる場合は、じっくり来るもの一つにすると運用しやすいです。
（例 「倦怠感」と「億劫感」が似ていると感じる場合はどちらか一つとする）

= 作業手順 =

- 1) 【良好時】の自分に該当する項目にすべて☑します。
- 2) ①、②、③ごとに☑が付いたものから、それぞれ2つずつ（計6つ）を選びます。
- 3) セルフケアシートの「良好サイン」欄に、選んだ6つのサインを書き写します。長いサイン名はわかるように短くして構いません。
例) 人から信頼されていると感じる → 「人から信頼」と記載する
- 4) 【注意時】【悪化時】も同様にサインを選び、セルフケアシートのそれぞれの欄に書き写します。

～ 運用時ノウハウ ～

・各欄の記入方法

オフタイム C: 前日から今朝までのオフタイムの睡眠・食事・ストレス状況あるいはストレス対処ができたかを○×△で表記する

○:問題なし ×:問題あり △:どちらでもない

良好・注意・悪化サイン: 該当するサインに○または△を付ける

○:該当する △:少し該当する

回復対処(リカバリー):実施したものに○を付ける

備考: 状態が大きく変化する要因や気づきなど自由に記載する

・日々の運用方法

- ① セルフチェック: 毎日決まった時間に自分でチェックする
- ② 支援者に短時間で報告: チェックした項目を支援者に簡潔に報告する
- ③ 支援者から一つの質問: 支援者から一つだけ質問を受け、答える
- ④ 今日の過ごし方相談: 状態に合った業務内容やリカバリーを相談する

・シートの変更や改善の仕方

定期的に(月に一度程度)シート項目の過不足や並び替え調整をすると、自分の実態が表現されたシートに段々近づきます。(改善の目安期間 3~6か月)

例えば、状態に関わらずいつも○が付くサインや、付かないサインは削除する、気付いたサインを加える、本人の状態とサインの出方によって、より悪化時に出るものを右側に並べ替えるなど。

※ 本人と支援者で定期面談を行える環境であれば、シートの見直しと併せて「セルフケア気づきシート」も活用してみましょう。

2. 良好サイン・リスト

良好とは本来のチカラを発揮できる、症状に影響されない本来の自分の特徴です。

★体温に置き換えると、36.0度が平熱の人の36度台のイメージ

= 良好サイン・リスト =

① <五感（視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚）や身体やリズムに関するもの>

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 良く眠れる | <input type="checkbox"/> 朝スッキリ起きられる | <input type="checkbox"/> 早寝早起 |
| <input type="checkbox"/> 同じ時間に寝られる | <input type="checkbox"/> 同じ時間に起きられる | <input type="checkbox"/> 中途覚醒してもまた寝られる |
| <input type="checkbox"/> 食欲がある | <input type="checkbox"/> 美味しいと感じる | <input type="checkbox"/> ゆっくり食事を楽しめる |
| <input type="checkbox"/> 同じ時間に食事ができる | <input type="checkbox"/> 同じ時間にストレス発散方法に取り組める | |
| <input type="checkbox"/> 同じ時間に入浴ができる | <input type="checkbox"/> ストレスになると分かっていることをやらない | |
| <input type="checkbox"/> 軽い運動が心地よい | <input type="checkbox"/> 入浴が心地よい | <input type="checkbox"/> 寝る前にリラックスできる |
| <input type="checkbox"/> 頭がスッキリしている | <input type="checkbox"/> 良く見える | <input type="checkbox"/> 良く聞こえる |
| <input type="checkbox"/> 匂いに敏感すぎない | <input type="checkbox"/> 人が触れても平気 | <input type="checkbox"/> 人に触れても平気 |

② <思考特性やモチベーションなどに関するもの>

- | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> プラス思考 | <input type="checkbox"/> やる気がある | <input type="checkbox"/> 心にゆとりがある |
| <input type="checkbox"/> 穏やか | <input type="checkbox"/> ユーモアが出る | <input type="checkbox"/> 素直 |
| <input type="checkbox"/> 元気 | <input type="checkbox"/> 安心している状態 | <input type="checkbox"/> 人から信頼されていると感じる |
| <input type="checkbox"/> 人を信頼できる | <input type="checkbox"/> まあいいかと考えられる | <input type="checkbox"/> 少し否定されてもめげない |
| <input type="checkbox"/> 自分を許せる | <input type="checkbox"/> 他人を許せる | <input type="checkbox"/> 自分も他人も大切にできる |
| <input type="checkbox"/> 思いやりを出せる | <input type="checkbox"/> 感謝できる | <input type="checkbox"/> 楽観的 |
| <input type="checkbox"/> シンプルに考える | <input type="checkbox"/> 融通が利く | <input type="checkbox"/> 楽しい |

③ <行動特性に関するもの>

- | | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 活動的 | <input type="checkbox"/> 集中力がある | <input type="checkbox"/> 積極的 |
| <input type="checkbox"/> 自炊できる | <input type="checkbox"/> 買い物ができる | <input type="checkbox"/> たくさん歩ける |
| <input type="checkbox"/> 勇気がある | <input type="checkbox"/> 笑顔が出る | <input type="checkbox"/> おしゃべり |
| <input type="checkbox"/> 大きい声 | <input type="checkbox"/> 顔を見て話せる | <input type="checkbox"/> 人の話を理解できる |
| <input type="checkbox"/> 自分の気持ちを話せる | <input type="checkbox"/> 人の輪に入れる | <input type="checkbox"/> 傾聴できる |
| <input type="checkbox"/> 人の話を聞くのが好き | <input type="checkbox"/> 身嗜みに気を遣える | <input type="checkbox"/> 生活リズムをキープできる |
| <input type="checkbox"/> 即答即決できる | <input type="checkbox"/> 決断力がある | <input type="checkbox"/> 即行動できる |
| <input type="checkbox"/> 人混みでも平気 | <input type="checkbox"/> 外出が楽しい | <input type="checkbox"/> やりたいことができる |

<オリジナルの良好サインがあれば自由記入してください>

3. 注意サイン・リスト

本来のチカラは出せませんが、活動が可能な状態です。

★体温に置き換えると、36.0度が平熱の人の37度台のイメージ

= 注意サイン・リスト =

<五感（視力・聴覚・嗅覚・触覚・味覚）や身体やリズムに関するもの>

- | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> （寝ても）眠気がある | <input type="checkbox"/> 不眠になる | <input type="checkbox"/> 二度寝する、起きられない |
| <input type="checkbox"/> 寝ていなくても眠くない | <input type="checkbox"/> 不味く感じる、無味 | <input type="checkbox"/> やけ食いする |
| <input type="checkbox"/> 食欲が低下する | <input type="checkbox"/> 間食が増える | <input type="checkbox"/> 甘・辛・塩味が食べたくなる |
| <input type="checkbox"/> 満腹感がなくなる | <input type="checkbox"/> 姿勢が悪くなる | <input type="checkbox"/> 入浴が難しい |
| <input type="checkbox"/> 化粧が難しい | <input type="checkbox"/> 頭がグルグルする | <input type="checkbox"/> 疲労感が出る |
| <input type="checkbox"/> 頭痛・眼痛・胃痛 | <input type="checkbox"/> ボーッとする | <input type="checkbox"/> 呼吸が乱れる or 浅くなる |
| <input type="checkbox"/> ため息が増える | <input type="checkbox"/> 心臓のドキ・キュー | <input type="checkbox"/> 息苦しさがある |
| <input type="checkbox"/> 五感の異変 | <input type="checkbox"/> 五感が敏感になる | <input type="checkbox"/> 幻聴・幻覚 |
| <input type="checkbox"/> しびれがある | <input type="checkbox"/> だるい | <input type="checkbox"/> 億劫感 |
| <input type="checkbox"/> 冷汗が出る | <input type="checkbox"/> 緊張する | <input type="checkbox"/> 時間感覚があいまいになる |
| <input type="checkbox"/> 声が小さくなる | <input type="checkbox"/> 人に触れられたくない | |

<思考特性やモチベーションなどに関するもの>

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 色々なことが気になる | <input type="checkbox"/> 不安になる | <input type="checkbox"/> 自分 or 他人への気遣いができない |
| <input type="checkbox"/> やる気がなくなる | <input type="checkbox"/> 楽しくない | <input type="checkbox"/> 楽しいことが想像できない |
| <input type="checkbox"/> 集中できない | <input type="checkbox"/> 面倒臭くなる | <input type="checkbox"/> 憂鬱になる |
| <input type="checkbox"/> 神経質になる | <input type="checkbox"/> マイナス思考になる | <input type="checkbox"/> 思考がグルグルする |
| <input type="checkbox"/> 後悔の気持ちが出る | <input type="checkbox"/> 嫌われていると感じる | <input type="checkbox"/> 他人から被害を受けていると感じる |
| <input type="checkbox"/> 焦る、余裕がなくなる | <input type="checkbox"/> 落ち着きがなくなる | <input type="checkbox"/> 傷つきやすい |
| <input type="checkbox"/> 人の視線が気になる | | |

<行動特性に関するもの>

- | | | |
|----------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 動きが速い or 遅い | <input type="checkbox"/> テンションが上がる or 下がる | |
| <input type="checkbox"/> 疲れを把握できない | <input type="checkbox"/> 協調性が低下する | <input type="checkbox"/> 会話が難しくなる |
| <input type="checkbox"/> 言葉数が少ない or 多い | <input type="checkbox"/> 話が長くなる | <input type="checkbox"/> 人の気持ちを理解できない |
| <input type="checkbox"/> 他人の言葉を取り違える | <input type="checkbox"/> 気持ちを伝えられない | <input type="checkbox"/> 肯定できない |
| <input type="checkbox"/> 意見感想を出せない | <input type="checkbox"/> 八当たりする | <input type="checkbox"/> 怒りっぽい |
| <input type="checkbox"/> 落ちこむ | <input type="checkbox"/> 心細くなる | <input type="checkbox"/> 孤独感が出る |
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> 一人になりたい | <input type="checkbox"/> 人に一緒に居て欲しくなる |
| <input type="checkbox"/> 浪費癖が出る | <input type="checkbox"/> 震えが出る | <input type="checkbox"/> 物忘れが激しくなる |
| <input type="checkbox"/> ひどく優柔不断になる | <input type="checkbox"/> 超楽しくなる | <input type="checkbox"/> 人にちょっかいを出したくなる |
| <input type="checkbox"/> 楽観しすぎる | <input type="checkbox"/> 言葉や文字が乱暴になる | <input type="checkbox"/> 話を自分で止められない |
| <input type="checkbox"/> 断れない | <input type="checkbox"/> すみませんという言葉が増える | |

<オリジナルの注意サインがあれば自由記入してください>

4. 悪化サイン・リスト

自分で自分をコントロールすることが難しくなる状態です。

★体温に置き換えると、36.0度が平熱の人の38度以上のイメージ

= 悪化サイン・リスト =

<五感（視力・聴覚・嗅覚・触覚・味覚）や身体やリズムに関するもの>

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> （寝ていても）強い眠気 | <input type="checkbox"/> 不眠になる | <input type="checkbox"/> 二度寝する、起きられない |
| <input type="checkbox"/> 寝ていなくても眠くない | <input type="checkbox"/> 不味く感じる、無味 | <input type="checkbox"/> やけ食いする |
| <input type="checkbox"/> 食欲がなくなる | <input type="checkbox"/> 間食が増える | <input type="checkbox"/> 甘・辛・塩味が食べたくなる |
| <input type="checkbox"/> 満腹感がなくなる | <input type="checkbox"/> 姿勢が悪くなる | <input type="checkbox"/> 入浴が難しい |
| <input type="checkbox"/> 頭がグルグルする | <input type="checkbox"/> 強い疲労感が出る | <input type="checkbox"/> ひどい痛み（頭・眼・胃・体） |
| <input type="checkbox"/> ボーッとする | <input type="checkbox"/> 心臓のドキドキ・キーン | <input type="checkbox"/> 息苦しい |
| <input type="checkbox"/> 五感の異変 | <input type="checkbox"/> 幻聴・幻覚 | <input type="checkbox"/> しびれがある |
| <input type="checkbox"/> 人に触れられたくない | <input type="checkbox"/> 強いだるさ | <input type="checkbox"/> 強い億劫感 |
| <input type="checkbox"/> めまい | <input type="checkbox"/> かゆみが出る | <input type="checkbox"/> 時間感覚があいまいになる |
| <input type="checkbox"/> 声が小さくなる | <input type="checkbox"/> 涙が出る | |

<思考特性やモチベーションなどに関するもの>

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 色々なことが気になる | <input type="checkbox"/> 強い不安 | <input type="checkbox"/> 自分 or 他人への気遣いができない |
| <input type="checkbox"/> 何でもできる気になる | <input type="checkbox"/> やっても楽しくない | <input type="checkbox"/> 楽しいことが想像できない |
| <input type="checkbox"/> 集中できない | <input type="checkbox"/> やる気がでない | <input type="checkbox"/> 憂鬱になる |
| <input type="checkbox"/> 神経質になる | <input type="checkbox"/> マイナス思考になる | <input type="checkbox"/> 心細い、孤独感 |
| <input type="checkbox"/> 後悔の気持ちが出る | <input type="checkbox"/> 希死念慮がある | <input type="checkbox"/> 破壊衝動がある |
| <input type="checkbox"/> 自傷行為をしたくなる | <input type="checkbox"/> 放っておいて欲しい | <input type="checkbox"/> 恐怖心がある |
| <input type="checkbox"/> 思考がグルグルする | <input type="checkbox"/> 自分の存在を否定したい | <input type="checkbox"/> 味方が誰もいないと感じる |
| <input type="checkbox"/> いつも平気なものが怖い | <input type="checkbox"/> 嫌われていると感じる | <input type="checkbox"/> 他人から被害を受けていると感じる |
| <input type="checkbox"/> 笑い声が苦手になる | <input type="checkbox"/> 些細なことで傷つく | <input type="checkbox"/> 何も考えられない |
| <input type="checkbox"/> 人の視線が気になる | <input type="checkbox"/> 人間不信 | <input type="checkbox"/> 他人から傷つけられたい |

<行動特性に関するもの>

- | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 動きが速い or 遅い | <input type="checkbox"/> 動けない | <input type="checkbox"/> テンションが大きく上がる or 下がる |
| <input type="checkbox"/> 疲れを把握できない | <input type="checkbox"/> 協調性が大きく低下 | <input type="checkbox"/> 会話が難しくなる |
| <input type="checkbox"/> 人の気持ちがわからない | <input type="checkbox"/> 気持ちを伝えられない | <input type="checkbox"/> 批判や悪口などが口を突いて出る |
| <input type="checkbox"/> 意見感想を出せない | <input type="checkbox"/> 八当たりする | <input type="checkbox"/> 怒りっぽい |
| <input type="checkbox"/> ひどく落ちこむ | <input type="checkbox"/> 強いイライラ | <input type="checkbox"/> 簡単な判断もできない |
| <input type="checkbox"/> 話を自分で止められない | <input type="checkbox"/> 浪費癖が出る | <input type="checkbox"/> 震えが抑えられない |
| <input type="checkbox"/> 物忘れが激しい | <input type="checkbox"/> ひどく優柔不断になる | <input type="checkbox"/> 着替えられない |
| <input type="checkbox"/> 外出できない | <input type="checkbox"/> 超楽しくなる | <input type="checkbox"/> 樂觀しすぎる |
| <input type="checkbox"/> 言葉や文字が乱暴になる | <input type="checkbox"/> 無感情になる | <input type="checkbox"/> 人にちょっかいを出したい |
| <input type="checkbox"/> 叫びそうになる（混乱） | <input type="checkbox"/> 自傷行為 | <input type="checkbox"/> すみませんという言葉が増える |

<オリジナルの悪化サインがあれば自由記入してください>

5 予防・回復対処（リカバリー）プラン

良好時にも実施することで状態を維持継続することが重要です。

また、注意時は悪化にいたる事を避け良好に回復すること、悪化時は長く留まると悪循環から長期化するため、早期に注意サインまで回復することを目指します。

<ちょっと予防・回復対処（リカバリー）プラン> （良好時や注意時に有効）

- ① 定期的に 10 分程度のリカバリータイムを取ります。
- ② 消耗することから物理的・精神的に離れます。（その場から離れて頭を切り替える）
- ③ 肉体と精神（脳）の疲れを回復します。以下を参考にしてください。
 - 肉体：
 - 1) 血流改善： ストレッチ（首・腰・肩・手足）、マッサージ、歩く など
 - 2) リラックス： 洗顔、肘まで手を洗う、深呼吸、仮眠、横になる など
 - 3) 栄養補給： ナッツ類、大豆食品、干し梅、ドライフルーツ など
 - 4) 水分補給： 水、お茶、炭酸水 など
 - 精神：
 - 1) 五感を使う： 映像・写真、音楽、アロマ、好きなタオル など
 - 2) 嗜好品： ジャスミンティ、コーヒー、タバコ、ミント など
 - 3) 関わり： ちょっとした会話、一人になる など
 - 4) リラックス： 瞑想・目をつぶる など

～ 自分のちょっと予防・回復対処（リカバリー）プランを書いてみましょう ～

<しっかり回復プラン> （悪化時に有効）

- ① 1 時間・半日・1 日・3 日・1 週間 など回復に必要な時間の休みを確保します。
- ② 消耗することから物理的・精神的に離れます。
- ④ 医療も含めて肉体と精神（脳）の疲れを回復します。以下を参考にしてください。
 - 医療：
 - 1) 服薬： 服薬管理、服薬調整
 - 2) 診察： 非定期での診察、ドクターや支援者との相談
 - 肉体：
 - 1) 疲労回復： 通常の睡眠以外の仮眠
 - 2) リズム回復： オフタイムコントロール（睡眠・食事・ストレス対処）
 - 精神：
 - 1) 問題解決： 話を聞いてもらう、雑記帳に書き出す、責任放棄する など
 - 2) リラックス： 入浴、映画鑑賞、ゲーム、一人 or 安心できる人と過ごす など
 - 3) 発散： 外出、カラオケ、適度に体を動かす など

※ しっかり回復プランで使えるものはゆっくり時間をかけて実施します。

～ 自分のしっかり回復プランを書いてみましょう ～

6 引き金になりやすいこと集

引き金とは急激に状態を悪化させる出来事です。自分が陥りやすい引き金を知り、そのことに出会いそうだと気付いたら回避行動を取ります。もし出会ってしまった際には、その対象から上手に離れ、有効な対処行動を取ることで大きく悪化することを避けます。

- | | |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 過去のトラウマ経験がフラッシュバックする | <input type="checkbox"/> トラウマになるような新しい出来事 |
| <input type="checkbox"/> 過度の疲労 | <input type="checkbox"/> 強いストレス |
| <input type="checkbox"/> 家族との衝突 | <input type="checkbox"/> 付き合っている人との破局 |
| <input type="checkbox"/> 人に会わず一人でいる時間が長すぎる | <input type="checkbox"/> 長い時間寝すぎる |
| <input type="checkbox"/> 判断を下されたり、批判されたりすること | <input type="checkbox"/> 馬鹿にされたと感じること |
| <input type="checkbox"/> 他人が自分を嫌いなのではと感じること | <input type="checkbox"/> 恥をかいたと感じること |
| <input type="checkbox"/> 経済的な問題 | <input type="checkbox"/> 身体的な病気 |
| <input type="checkbox"/> 攻撃的に感じる（継続的な）物音 | <input type="checkbox"/> 仲間はずれにされたと感じること |
| <input type="checkbox"/> 誰かとの親密すぎる関係 | <input type="checkbox"/> 一度でも失敗すること |
| <input type="checkbox"/> 過干渉されること、指示をされること | <input type="checkbox"/> 失敗が続くこと |
| <input type="checkbox"/> 自分が悪い、自分のせいだと感じる | <input type="checkbox"/> 強い罪悪感を覚えること |
| <input type="checkbox"/> 他人に強い憤りを感じる | <input type="checkbox"/> ネットを長時間すること |
| <input type="checkbox"/> ゲームを長時間すること | <input type="checkbox"/> 毎日のルーティンを崩すこと |
| <input type="checkbox"/> やらないと決めていることをやってしまうこと | |

～ 自分独自の引き金になりやすいことを書いてみましょう ～

7 引き金の予防・回復対処（リカバリー）プラン

引き金を引いた（引きそうになった）際に早期に対応すると、大きく崩れることを回避できます。

<引き金予防・対処プラン>

- ① 引き金を引いた（引きそうになった）その場で可能な限りすぐに発動します。
- ② 悪化させる対象（人・場所、出来事など）から離れます。
- ③ 他のことで頭や心を満たし、安心できる状況をつくります。以下を参考にして下さい。
 - 医療： 1) 服薬： 頓服利用 など
 - 肉体： 1) 疲労回復： 通常の睡眠以外の仮眠
 - 精神： 1) 問題解決： 話を聞いてもらう、雑記帳に書き出す、責任放棄する など
 - 2) リラックス： 入浴、映画鑑賞、ゲーム、一人 or 安心できる人と過ごす など
 - 3) 発散： 外出、カラオケ、適度に体を動かす など

～ 自分の引き金の予防・対処プランを書いてみましょう ～

8 エネルギー残量の考え方

障がいがあると、無い人よりエネルギーの消費が早いことが分かっています。エネルギーが失われると状態は悪化しやすくなります。特に、自身の疲労に気が付きにくい方は、エネルギー残量をチェックすることで、疲労や回復の度合いに気付くことから始めましょう。

エネルギー残量を表記するためのツールを「エネルギー残量表」といいます。エネルギー量の満タンを10とした場合、起床時の残量を記入し、その後各時間帯での消費量と回復量（予防・回復対処して回復する量）を記入します。残量が3を切るとエネルギーが不足し注意サインが出やすく、0を切ると危険な状態に至り悪化サインが出やすくなると考えられます。

下表では予防・回復対処（リカバリー）スキルの入手前（Before）と後（After）で起床時の残量や時間ごとの消費量は同数にして、回復量のみ変えています。Beforeでは多くの時間がエネルギー不足または危険状態のため注意・悪化サインになりやすいと考えられます。また、睡眠後の数値4は、前日の起床時の7から3ポイント減少しており、同じペースで過ごすとともに翌日の起床時の残量は1である可能性があり、活動が不可能になることが想定されます。多くの方はこの事実に気づいていません。Beforeの行動スタイルのまま就職を目指していることも多いでしょう。

例)

時間帯	A氏 Before			時間帯	A氏 After		
	消費量	回復量	残量		消費量	回復量	残量
起床時			7	起床時			7
家事準備	1		6	家事準備	1		6
通所中	1		5	通所中	1	0.5	5.5
10時	2		3	10時	2	0.5	4
11時	1		2	11時	1	0.5	3.5
昼休憩	0	1	3	昼休憩	0	1	4.5
13時	1		2	13時	1	0.5	4
14時	1		1	14時	1	0.5	3.5
15時	1	1	1	15時	1	1	3.5
16時	2		-1	16時	2	0.5	2
17時	1		-2	17時	1	0.5	1.5
帰宅中	2		-4	帰宅中	2	0.5	0
自宅生活	2	4	-2	自宅生活	2	4	2
睡眠		6	4	睡眠		6	8

そこでAfterのように、1時間ごとに定期的に予防・回復対処（リカバリー）の時間を設ける習慣づくりをお勧めします。障害のある方が安定して活動をするために必要なのは、定期的な予防・回復対処（リカバリー）のスキルです。この表を使って、日常のエネルギー残量の推移を見て、状態把握の重要性と予防・回復プランの有効性を実感して頂き、定期的な予防・回復対処（リカバリー）の習慣を育みましょう。

9 オフタイム コントロール（日常生活管理）の重要性

生活リズムが大きく乱れている状態でセルフケアトレーニングを始めても、続かないことも多いようです。まずは、生活管理表を使って日常生活リズムの改善をしましょう。大切なのはオンタイム（施設利用時間や勤務時間）ではなく、オフタイムの過ごし方です。

次の三つ（睡眠、食事、ストレス対処）の技術が高まることで、リズムが安定し、内容が充実すると状態も安定しやすくなると考えられています。

睡眠： 服薬、就寝、起床時間、中途覚醒時の対応など
 食事： 各食時間、内容、量、所要時間、取り方など
 ストレス対処： ストレスを生まない認知方法、コーピング、発散方法など

但し、これらのオフタイムの状況を支援者が直接見ることは難しいため、本人から正確に聞き取れる環境や仕組みを作ることが大切です。

ここでは以下のようなオフタイムコントロールシートを作成することをお勧めします。

（記入例）

月	睡眠					食事				ストレス対処					
	就寝 0時	起床 6時	6時間 睡眠	質	総合 評価	日常食 50%	21時以 降禁食	初め30 回噛む	総合 評価	ウォーキ ング	腹筋	音楽 鑑賞	10分 ストレッチ	入浴 シャワー	
1日	月	23:30	6:00	6.5	○	○	○	○	×	△	○	○	×	○	○
2日	火	0:00	5:30	5.5	△	△	○	○	○	○	○	×	○	○	○
3日	水	0:30	7:00	6.5	×	△	×	○	○	△	○	○	○	○	×

項目は本人と支援者が話し合いながら自由に設定します。

セルフケアトレーニング同様に毎日付けて、報告する習慣を育てます。オフタイムコントロールがうまくいかないときは原因を探り、改善策を一緒に考えて取り組むと、徐々に改善するでしょう。

ある程度生活リズムが安定するようになってきたら、本人と支援者とで相談して、セルフケアトレーニングに移行すると良いでしょう。ここで取り組んでいたことはセルフケアシートの左の「オフタイム C」欄に活かされますし、培った習慣はセルフケアトレーニングでも活かされます。

10 良好・注意・悪化サイン・リスト 簡易版

= 良好サイン・リスト 簡易版 =

① <五感（視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚）や身体やリズムに関するもの>

- 良く眠れる 同じ時間に起きられる 食欲がある
 同じ時間に食事ができる 同じ時間に入浴ができる 軽い運動が心地よい
 頭がスッキリしている 良く聞こえる 人が触れても平気

② <思考特性やモチベーションなどに関するもの>

- 心にゆとりがある 素直 人から信頼されていると感じる
 人を信頼できる まあいいかと考えられる 自分も他人も大切にできる
 自分を許せる 他人を許せる 感謝できる

③ <行動特性に関するもの>

- 集中力がある 積極的 笑顔が出る
 顔を見て話せる 自分の気持ちを話せる 傾聴できる
 身嗜みに気を遣える 決断力がある 人混みでも平気

<その他自分で気づいている 良好時の特徴 があれば自由に記入してみましょう>

= 注意サイン・リスト 簡易版 =

① <五感（視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚）や身体やリズムに関するもの>

- (寝ても) 眠気がある やけ食いする 食欲が低下する
 姿勢が悪くなる 頭がグルグルする 疲労感が出る
 頭痛・眼痛・胃痛 息苦しさがある 時間感覚があいまいになる

② <思考特性やモチベーションなどに関するもの>

- 色々なことが気になる やる気がなくなる 面倒臭くなる
 神経質になる マイナス思考になる 思考がグルグルする
 後悔の気持ちが出る 焦る、余裕がなくなる 人の視線が気になる

③ <行動特性に関するもの>

- 疲れを把握できない 協調性が低下する 会話が難しくなる
 話が長くなる 肯定できない 八当たりする
 落ちこむ イライラする スイマセンという言葉が増える

<その他自分で気づいている 注意時の特徴 があれば自由に記入してみましょう>

= 悪化サイン・リスト 簡易版 =

① <五感（視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚）や身体やリズムに関するもの>

- | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 起きられない | <input type="checkbox"/> 寝ていなくても眠くない | <input type="checkbox"/> 食欲がなくなる |
| <input type="checkbox"/> 濃い味が食べなくなる | <input type="checkbox"/> 入浴が難しい | <input type="checkbox"/> 心臓の異変（ドクドク・キーン） |
| <input type="checkbox"/> 五感の異変 | <input type="checkbox"/> めまい | <input type="checkbox"/> 涙が出る |

② <思考特性やモチベーションなどに関するもの>

- | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 心細い、孤独感 | <input type="checkbox"/> 後悔の気持ちが出る | <input type="checkbox"/> 破壊衝動がある |
| <input type="checkbox"/> 放っておいて欲しい | <input type="checkbox"/> 恐怖心がある | <input type="checkbox"/> 自分の存在を否定したい |
| <input type="checkbox"/> いつも平気なものが怖い | <input type="checkbox"/> 嫌われていると感じる | <input type="checkbox"/> 些細なことで傷つく |

③ <行動特性に関するもの>

- | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 動けない | <input type="checkbox"/> 会話が難しくなる | <input type="checkbox"/> 人の気持ちを理解できない |
| <input type="checkbox"/> 気持ちを伝えられない | <input type="checkbox"/> 怒りっぽい | <input type="checkbox"/> 簡単な判断もできない |
| <input type="checkbox"/> 浪費癖が出る | <input type="checkbox"/> 着替えられない | <input type="checkbox"/> 無感情になる |

<その他自分で気づいている 悪化時の特徴 があれば自由に記入してみましょう>