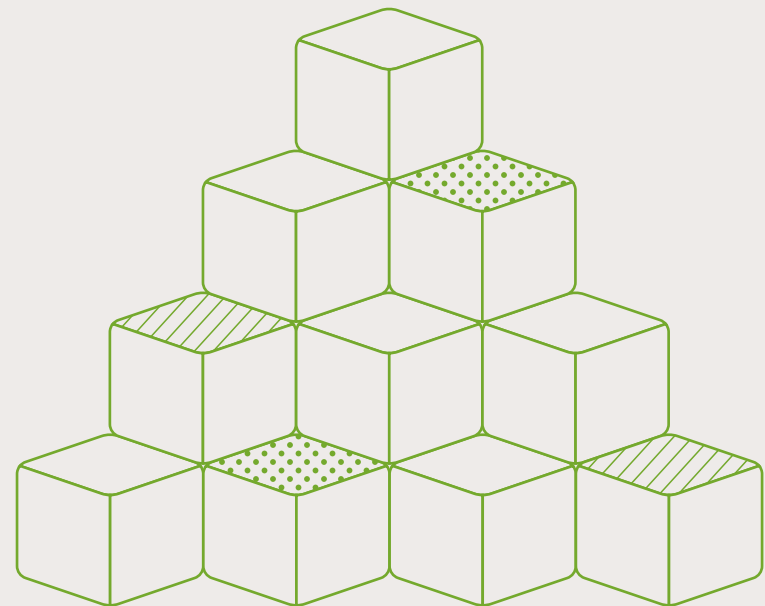


# KI ZU NA

## RELATIONS NOTE BOOK

Take a step closer to your dream  
with your friend and team.  
Your dreams come true.

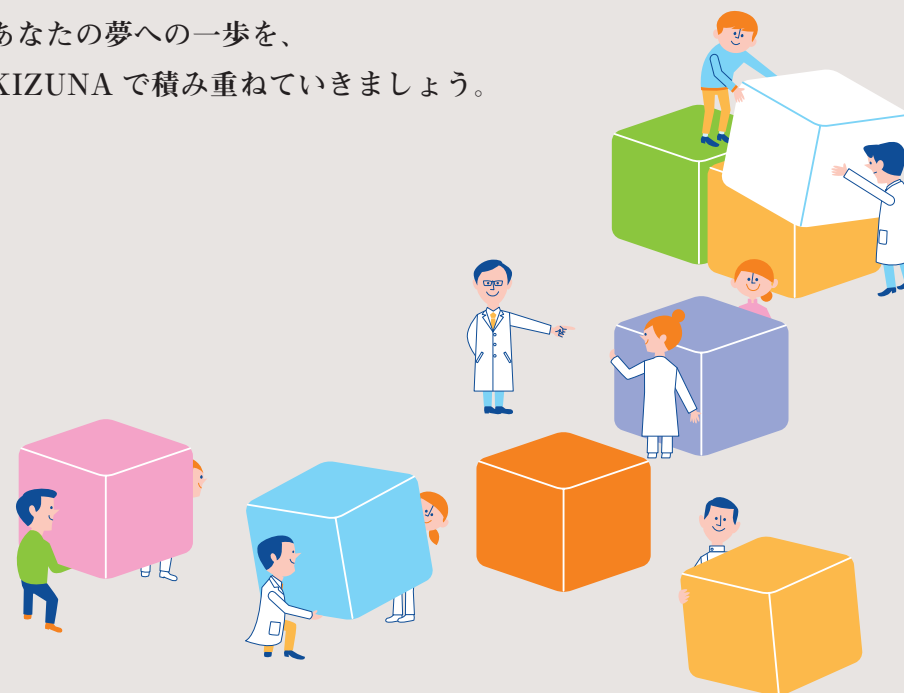


## 小さな「できた」を KIZUNAと一緒に積み重ねましょう。

あなたの夢は何ですか。  
どんなことでもいい、ひとつでなくてもいい。  
あなたが本当に実現したいと思う夢を、  
医療スタッフや家族・友人と一緒にみつけましょう。

あなたには、あなたの夢を共に支える仲間がいます。

あなたの夢への一歩を、  
KIZUNA で積み重ねていきましょう。



リハビリとは健康状態に関わらず、希望を抱き、社会に生活し、  
自分の目標に向かって挑戦しながら  
かけがえのない人生を歩むことだと言われています。

そのためにはあなたと医療スタッフや家族・友人が協力し合い尊重し合って  
治療ゴールを共有することが大切です。

KIZUNAは、あなたの夢や希望、日常生活のできごとを  
医療スタッフや家族・友人と共有するための手帳です。

KIZUNAを通じて、医療スタッフや家族・友人が  
あなたの治療を支える仲間となり  
リハビリにつながることを期待しています。

# KIZUNAの使い方

KIZUNA は夢や目標を  
みんなで実現するための手帳です

普段の生活やこれからやりたいことをこの手帳を通じて  
ドクターや医療スタッフ、家族や友人に伝えてください  
書くことから少しずつ始めましょう



## 目標をたてましょう



1年後にやりたいこと(目標)を探して、  
医療スタッフと一緒にステップをたてましょう ▶P.6

## 報告しましょう



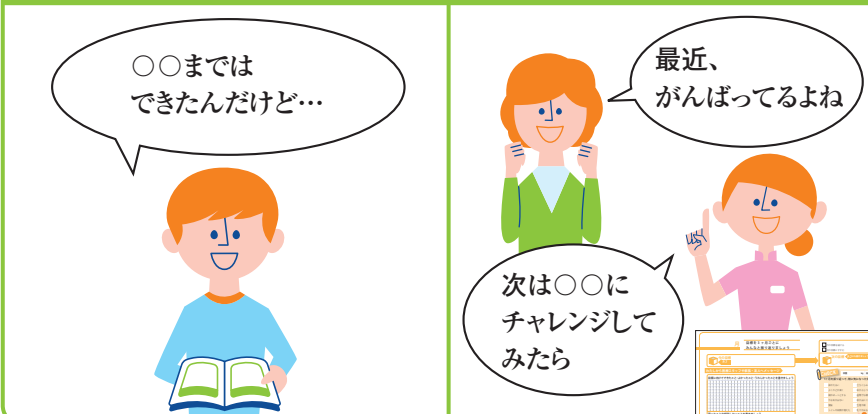
1ヶ月に1回、普段の生活を医療スタッフや  
家族・友人に報告し、応援してもらいましょう ▶P.12 他

## 応援してもらいましょう



目標を見てもらって「わたしの仲間」の  
ページに応援メッセージをもらいましょう ▶P.8

## 3ヶ月に1回振り返りましょう



3ヶ月に1回、やりたいこと(目標)が  
達成できたかを振り返りましょう ▶P.16 他

# わたしについて

わたしのことを  
医療スタッフや家族・友人に知ってもらいましょう

好きなことやもの、  
調子の悪くなるサインや支えてくれるものなど  
書いてみましょう

プロフィール	
なまえ	
ニックネーム	
生年月日	
血液型	星座
趣味	
好きなスポーツ	
好きな音楽	
好きな本	
好きな食べ物	

調子が悪くなる時はどんなとき？

(例)人ごみの中に行ったときなど



調子が悪いときに現れるサインは？

(例)眠れない／気分が重い／人に会いたくなくなる など

調子が悪くなる時を支えてくれるもの・ことは？

(例)好きなマンガ／仲間からの励ましの声 など



調子が悪いときにしてほしくないことは？

(例)過剰に気をつかわれる／用事をお願いされる など

# わたしの夢

将来やりたいことは何ですか？元気なときの夢は何でしたか？  
将来「やりたいこと」をたくさん書いてみましょう

## 将来やってみたいこと【夢】

(例) 友達と会って会話をしたい／外食に出かけたい／アルバイトをやりたいなど

小さな「できた」を積み重ねて将来やりたいことへ  
医療スタッフや家族・友人と向かいましょう

左ページで書いた「将来やってみたいこと」を参考に  
この1年でやりたいことを目標としてひとつに絞ってみましょう

## この1年でやりたいこと【目標】

(例) アルバイトをやりたいなど

【目標】の実現のために  
医療スタッフと一緒に  
小さな目標を  
4ステップでたて、  
3ヶ月に一度  
振り返りましょう



# わたしの仲間

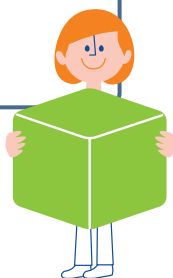
目標や将来やりたいことに向けて  
医療スタッフや家族・友人と一緒にすすみましょう

ドクターや医療スタッフ、家族や友人など  
まわりの人たちに名前や応援メッセージを  
書いてもらいましょう

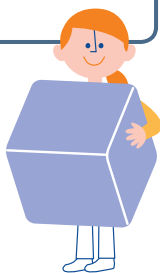
なまえ  
施設名  
職種  
メッセージ



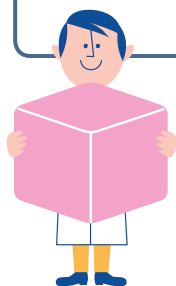
なまえ  
施設名  
職種  
メッセージ



なまえ  
施設名  
職種  
メッセージ



なまえ  
施設名  
職種  
メッセージ



なまえ  
施設名  
職種  
メッセージ

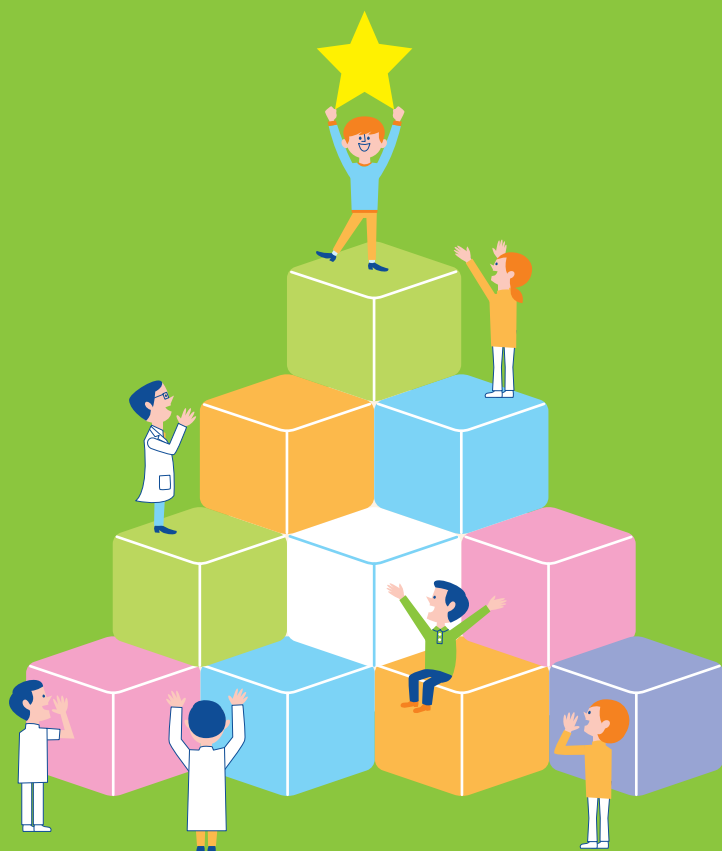


なまえ  
施設名  
職種  
メッセージ



なまえ	なまえ	なまえ
メッセージ	メッセージ	メッセージ





# DIARY

目標や将来やりたいことに向けて  
できたことや試したこと、よかったことを  
日々の体調管理とともに  
医療スタッフや家族・友人に伝えて、  
応援してもらいましょう

月

できごとや体調を  
毎月思い出してみましょう

わたしから医療スタッフや家族・友人へメッセージ

この1ヶ月の間にあった、よかったこと・うれしかったことを書きましょう  
(例) 朝気持ちよく起きられた／散歩に行けた／ごはんがおいしいなど

Grid for writing messages.

困ったことや相談したいことを書きましょう

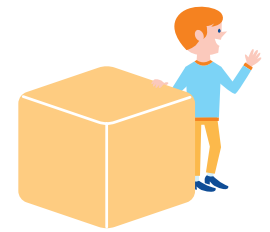
Grid for writing messages.

CHECK

体重 kg 血圧 mmHg

1ヶ月を振り返って、特に気になった体調をチェック  しましょう

- 体がだるい
- 立ちくらみする
- 夜眠れない
- よくのどが渴く
- 体がふらつく
- 食欲・体重が増えた
- 頭がぼーっとする
- 昼間でも眠い
- 食欲がない
- やる気が出ない
- 尿が出にくい
- 性功能障害
- 便秘
- 生理不順
- その他
- トイレの回数が増えた
- 乳汁が出る ( )



KIZUNA

医療スタッフや家族・友人からのメッセージ

日月日  
サイン・メッセージなど

日月日  
サイン・メッセージなど

日月日  
サイン・メッセージなど

【医療スタッフや家族・友人の方へ】  
手帳を見たらサインまたは捺印をしてください  
生活に関するアドバイスや相談内容への返答、応援メッセージなどがあれば書いてください  
(例) 最近リハビリがんばってるね／薬の飲み忘れに注意しよう など

日月日  
サイン・メッセージなど

日月日  
サイン・メッセージなど

日月日  
サイン・メッセージなど

月

できごとや体調を  
毎月思い出してみましょう

わたしから医療スタッフや家族・友人へメッセージ

この1ヶ月の間にあった、よかったこと・うれしかったことを書きましょう  
(例) 朝気持ちよく起きられた／散歩に行けた／ごはんがおいしいなど

Grid for writing messages.

困ったことや相談したいことを書きましょう

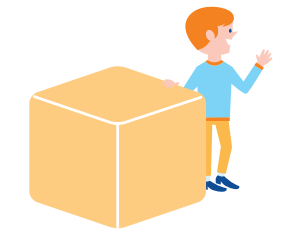
Grid for writing messages.

CHECK

体重 kg 血圧 ~ mmHg

1ヶ月を振り返って、特に気になった体調をチェック  しましょう

- 体がだるい
- 立ちくらみする
- 夜眠れない
- よくのどが渴く
- 体がふらつく
- 食欲・体重が増えた
- 頭がぼーっとする
- 昼間でも眠い
- 食欲がない
- やる気が出ない
- 尿が出にくい
- 性機能障害
- 便秘
- 生理不順
- その他
- トイレの回数が増えた
- 乳汁が出る ( )



KIZUNA

医療スタッフや家族・友人からのメッセージ

日にか 月 日  
サイン・メッセージなど

日にか 月 日  
サイン・メッセージなど

日にか 月 日  
サイン・メッセージなど

【医療スタッフや家族・友人の方へ】  
手帳を見たらサインまたは捺印をしてください  
生活に関するアドバイスや相談内容への返答、応援メッセージなどがあれば書いてください  
(例) 最近リハビリがんばってるね／薬の飲み忘れに注意しよう など

日にか 月 日  
サイン・メッセージなど

日にか 月 日  
サイン・メッセージなど

日にか 月 日  
サイン・メッセージなど



月

### できごとや体調を 毎月思い出してみましょう

#### わたしから医療スタッフや家族・友人へメッセージ

この1ヶ月の間にあった、よかったこと・うれしかったことを書きましょう

(例) 朝気持ちよく起きられた／散歩に行けた／ごはんがおいしいなど

Grid for writing good events.

困ったことや相談したいことを書きましょう

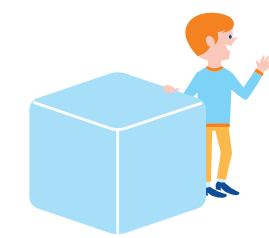
Grid for writing difficulties or things to consult about.

### CHECK

体重 kg 血圧 mmHg

1ヶ月を振り返って、特に気になった体調をチェック  しましょう

- 体がだるい
- 立ちくらみする
- 夜眠れない
- よくのどが渴く
- 体がふらつく
- 食欲・体重が増えた
- 頭がぼーっとする
- 昼間でも眠い
- 食欲がない
- やる気が出ない
- 尿が出にくい
- 性功能障害
- 便秘
- 生理不順
- その他
- トイレの回数が増えた
- 乳汁が出る ( )



#### 医療スタッフや家族・友人からのメッセージ

日にち 月 日  
サイン・メッセージなど

日にち 月 日  
サイン・メッセージなど

日にち 月 日  
サイン・メッセージなど

【医療スタッフや家族・友人の方へ】  
手帳を見たらサインまたは捺印をしてください  
生活に関するアドバイスや相談内容への返答、応援メッセージなどがあれば書いてください  
(例) 最近リハビリがんばってるね／薬の飲み忘れに注意しよう など

日にち 月 日  
サイン・メッセージなど

日にち 月 日  
サイン・メッセージなど

日にち 月 日  
サイン・メッセージなど

月

### できごとや体調を 毎月思い出してみましょう

#### わたしから医療スタッフや家族・友人へメッセージ

この1ヶ月の間にあった、よかったこと・うれしかったことを書きましょう

(例) 朝気持ちよく起きられた／散歩に行けた／ごはんがおいしいなど

Grid area for writing good events.

困ったことや相談したいことを書きましょう

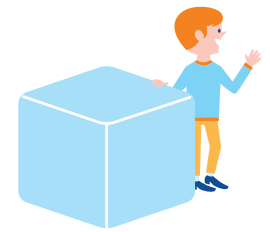
Grid area for writing difficulties or things to consult about.

### CHECK

体重 kg 血圧 ~ mmHg

1ヶ月を振り返って、特に気になった体調をチェック  しましょう

- 体がだるい
- 立ちくらみする
- 夜眠れない
- よくのどが渴く
- 体がふらつく
- 食欲・体重が増えた
- 頭がぼーっとする
- 昼間でも眠い
- 食欲がない
- やる気が出ない
- 尿が出にくい
- 性機能障害
- 便秘
- 生理不順
- その他
- トイレの回数が増えた
- 乳汁が出る ( )



KIZUNA

#### 医療スタッフや家族・友人からのメッセージ

日にち 月 日  
サイン・メッセージなど

日にち 月 日  
サイン・メッセージなど

日にち 月 日  
サイン・メッセージなど

【医療スタッフや家族・友人の方へ】  
手帳を見たらサインまたは捺印をしてください  
生活に関するアドバイスや相談内容への返答、応援メッセージなどがあれば書いてください  
(例) 最近リハビリがんばってるね／薬の飲み忘れに注意しよう など

日にち 月 日  
サイン・メッセージなど

日にち 月 日  
サイン・メッセージなど

日にち 月 日  
サイン・メッセージなど

月

目標を3ヶ月ごとに  
みんなと振り返りましょう

今の目標  
P.7

わたしから医療スタッフや家族・友人へメッセージ

目標に向けてできたこと・よかったこと・うれしかったことを書きましょう

Grid for writing achievements.

困ったことや相談したいことを書きましょう

Grid for writing difficulties or consultation points.

- 今の目標を続ける
- 次の目標にすすむ

次の目標 P.7にも書きましょう

CHECK

体重 kg 血圧 mmHg

1ヶ月を振り返って、特に気になった体調をチェック / しましょう

- 体がだるい
  - 立ちくらみする
  - 夜眠れない
  - よくのどが渴く
  - 体がふらつく
  - 食欲・体重が増えた
  - 頭がぼーっとする
  - 昼間でも眠い
  - 食欲がない
  - やる気が出ない
  - 尿が出にくい
  - 性機能障害
  - 便秘
  - 生理不順
  - その他
  - トイレの回数が増えた
  - 乳汁が出る
- ( )



次のページも書きましょう

医療スタッフや家族・友人からのメッセージ

Message box 1: 日にち 月 日 サイン・メッセージなど

Message box 2: 日にち 月 日 サイン・メッセージなど

Message box 3: 日にち 月 日 サイン・メッセージなど

Message box 4: 日にち 月 日 サイン・メッセージなど

Message box 5: 日にち 月 日 サイン・メッセージなど

Message box 6: 日にち 月 日 サイン・メッセージなど

【医療スタッフや家族・友人の方へ】

手帳を見たらサインまたは捺印をしてください  
目標に関するアドバイスや相談内容への返答、応援メッセージなどがあれば書いてください  
(例)次は〇〇にチャレンジしてみよう / 最近がんばってるね など

# 自分らしい生活を送るために 今できることを 正しく把握することが大切です

今の状態にいちばん近い項目に○をつけましょう  
半年後(P.38)にもう一度チェックしましょう

チェックした日にち

月 日

新しいことを覚えたり、何かに集中したり、  
予定を決めて進めたり…。

わたしたちはいろんな作業を、  
毎日の生活の中で絶えず行っています。

これらの作業を支障なくできていることが  
自分らしい生活を送るためには必要です。

今の自分の状態をチェックして、自分らしい生活を送れるよう、  
医療スタッフや家族・友人と一緒に考えましょう。

## 周囲の人とのコミュニケーション

- 周囲の人の名前を  
思い出すことができている

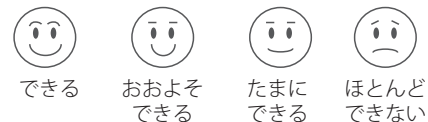


- 相手の話を理解してスムーズに  
会話することができている

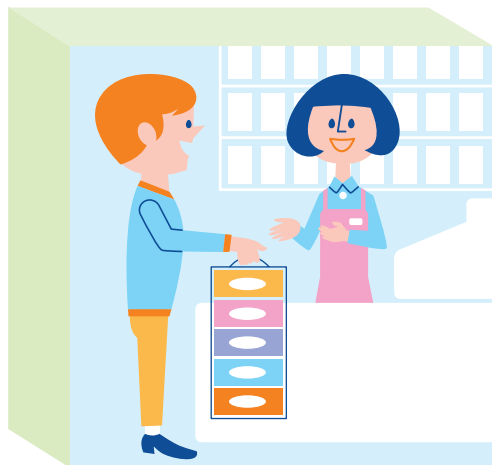
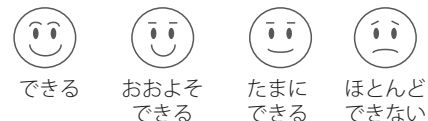


## 日常生活の行動・習慣

- 料理や部屋の掃除、  
日用品の買い物ができている

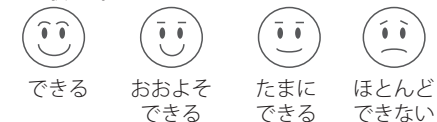


- テレビを楽しんだり、慣れ親しんだ  
作業を難なく行うことができている

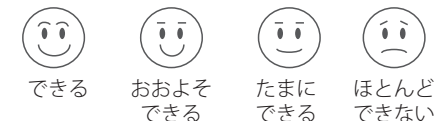


## くらしの中のチャレンジ

- 新しい物事に興味を持って  
取り組むことができている



- 集中して本や新聞を  
読むことができている



月

できごとや体調を  
毎月思い出してみましょう

わたしから医療スタッフや家族・友人へメッセージ

この1ヶ月の間にあった、よかったこと・うれしかったことを書きましょう  
(例) 朝気持ちよく起きられた／散歩に行けた／ごはんがおいしいなど

Grid for writing messages.

困ったことや相談したいことを書きましょう

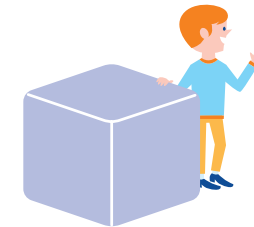
Grid for writing messages.

CHECK

体重 kg 血圧 ~ mmHg

1ヶ月を振り返って、特に気になった体調をチェック  しましょう

- 体がだるい
- 立ちくらみする
- 夜眠れない
- よくのどが渴く
- 体がふらつく
- 食欲・体重が増えた
- 頭がぼーっとする
- 昼間でも眠い
- 食欲がない
- やる気が出ない
- 尿が出にくい
- 性機能障害
- 便秘
- 生理不順
- その他
- トイレの回数が増えた
- 乳汁が出る ( )



医療スタッフや家族・友人からのメッセージ

日にち 月 日  
サイン・メッセージなど

日にち 月 日  
サイン・メッセージなど

日にち 月 日  
サイン・メッセージなど



日にち 月 日  
サイン・メッセージなど

日にち 月 日  
サイン・メッセージなど

日にち 月 日  
サイン・メッセージなど



【医療スタッフや家族・友人の方へ】

手帳を見たらサインまたは捺印をしてください

生活に関するアドバイスや相談内容への返答、応援メッセージなどがあれば書いてください

(例) 最近リハビリがんばってるね／薬の飲み忘れに注意しよう など

月

できごとや体調を  
毎月思い出してみましょう

わたしから医療スタッフや家族・友人へメッセージ

この1ヶ月の間にあった、よかったこと・うれしかったことを書きましょう  
(例) 朝気持ちよく起きられた／散歩に行けた／ごはんがおいしいなど

Grid for writing good things.

困ったことや相談したいことを書きましょう

Grid for writing difficulties or things to consult about.

医療スタッフや家族・友人からのメッセージ

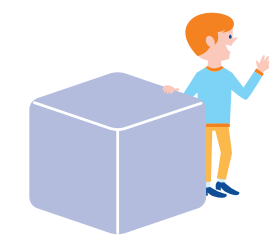
Three boxes for messages from medical staff, family, or friends, each with a date field and a character illustration.

CHECK

体重 kg 血圧 mmHg

1ヶ月を振り返って、特に気になった体調をチェック  しましょう

- Checklist of health symptoms: 体がだるい, 立ちくらみする, 夜眠れない, よくのどが渴く, 体がふらつく, 食欲・体重が増えた, 頭がぼーっとする, 昼間でも眠い, 食欲がない, やる気が出ない, 尿が出にくい, 性機能障害, 便秘, 生理不順, その他, トイレの回数が増えた, 乳汁が出る



【医療スタッフや家族・友人の方へ】  
手帳を見たらサインまたは捺印をしてください  
生活に関するアドバイスや相談内容への返答、応援メッセージなどがあれば書いてください  
(例) 最近リハビリがんばってるね／薬の飲み忘れに注意しよう など

Three boxes for messages to medical staff, family, or friends, each with a date field and a character illustration.



月

できごとや体調を  
毎月思い出してみましょう

わたしから医療スタッフや家族・友人へメッセージ

この1ヶ月の間にあった、よかったこと・うれしかったことを書きましょう

(例) 朝気持ちよく起きられた／散歩に行けた／ごはんがおいしいなど

Grid area for writing good memories.

困ったことや相談したいことを書きましょう

Grid area for writing difficulties or things to consult about.

医療スタッフや家族・友人からのメッセージ

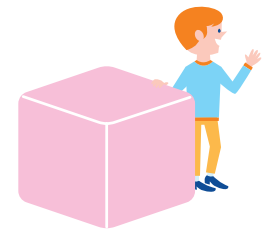
Three message boxes with date fields (日にち 月 日) and character icons at the bottom.

CHECK

体重 kg 血圧 mmHg

1ヶ月を振り返って、特に気になった体調をチェック  しましょう

- Checklist of health symptoms: 体がだるい, 立ちくらみする, 夜眠れない, よくのどが渴く, 体がふらつく, 食欲・体重が増えた, 頭がぼーっとする, 昼間でも眠い, 食欲がない, やる気が出ない, 尿が出にくい, 性機能障害, 便秘, 生理不順, その他, トイレの回数が増えた, 乳汁が出る



【医療スタッフや家族・友人の方へ】  
手帳を見たらサインまたは捺印をしてください  
生活に関するアドバイスや相談内容への返答、応援メッセージなどがあれば書いてください  
(例) 最近リハビリがんばってるね／薬の飲み忘れに注意しよう など

Three message boxes with date fields (日にち 月 日) and character icons at the bottom.

KIZUNA

月

できごとや体調を  
毎月思い出してみましょう

わたしから医療スタッフや家族・友人へメッセージ

この1ヶ月の間にあった、よかったこと・うれしかったことを書きましょう  
(例) 朝気持ちよく起きられた／散歩に行けた／ごはんがおいしいなど

Grid for writing good memories.

困ったことや相談したいことを書きましょう

Grid for writing difficulties or things to consult about.

医療スタッフや家族・友人からのメッセージ

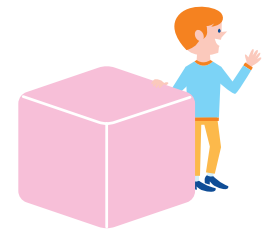
Three message boxes with date fields (日にち 月 日) and character icons at the bottom.

CHECK

体重 kg 血圧 mmHg

1ヶ月を振り返って、特に気になった体調をチェックししましょう

- Checklist of health symptoms: 体がだるい, 立ちくらみする, 夜眠れない, よくのどが渴く, 体がふらつく, 食欲・体重が増えた, 頭がぼーっとする, 昼間でも眠い, 食欲がない, やる気が出ない, 尿が出にくい, 性功能障害, 便秘, 生理不順, その他, トイレの回数が増えた, 乳汁が出る



【医療スタッフや家族・友人の方へ】  
手帳を見たらサインまたは捺印をしてください  
生活に関するアドバイスや相談内容への返答、応援メッセージなどがあれば書いてください  
(例) 最近リハビリがんばってるね／薬の飲み忘れに注意しよう など

Three message boxes with date fields (日にち 月 日) and character icons at the bottom.

KIZUNA



# 半年を振り返って 今の状態にいちばん近い項目に ○をつけましょう

今の状態にいちばん近い項目に○をつけましょう  
半年前のページ(P.24)とくらべてみましょう

チェックした日にち

月 日

この半年で、生活に変化はありましたか。  
今の生活状態に、いちばん近い項目に印をつけましょう。

半年前からの変化や今の状態を振り返り、  
もっと自分らしい生活を送るために、  
医療スタッフや家族・友人と一緒に考えましょう。

## 周囲の人とのコミュニケーション

- 周囲の人の名前を  
思い出すことができています

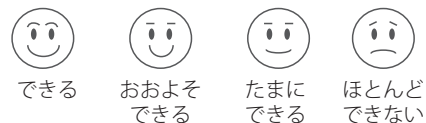


- 相手の話を理解してスムーズに  
会話することができています

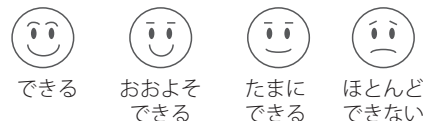


## 日常生活の行動・習慣

- 料理や部屋の掃除、  
日用品の買い物ができています

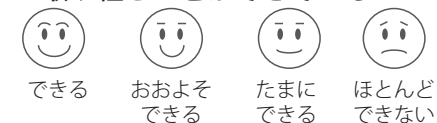


- テレビを楽しんだり、慣れ親しんだ  
作業を難なく行うことができています

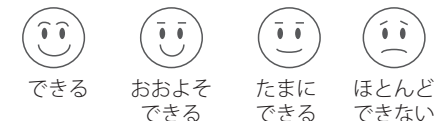


## くらしの中のチャレンジ

- 新しい物事に興味を持って  
取り組むことができています

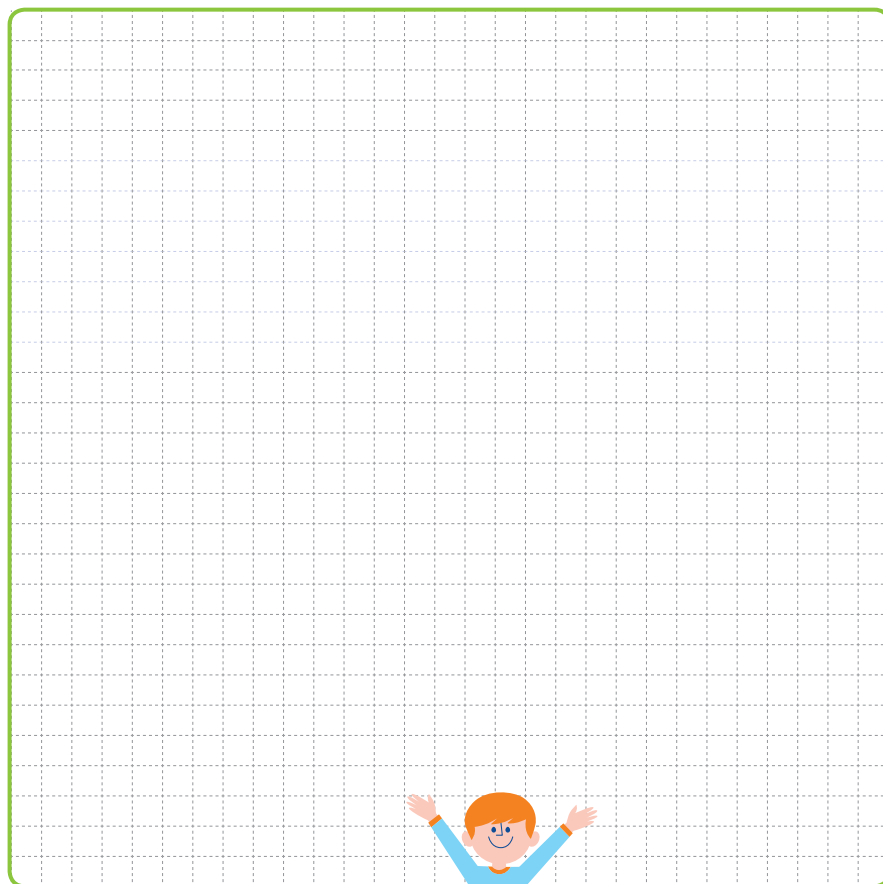
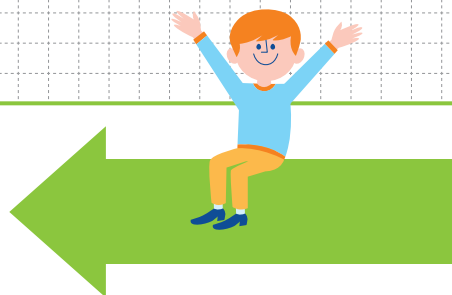


- 集中して本や新聞を  
読むことができています



# 1年を振り返って

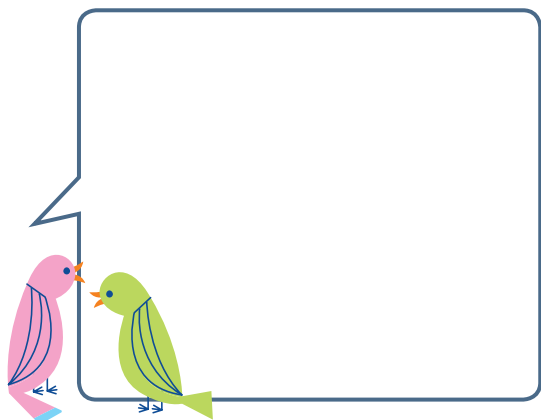
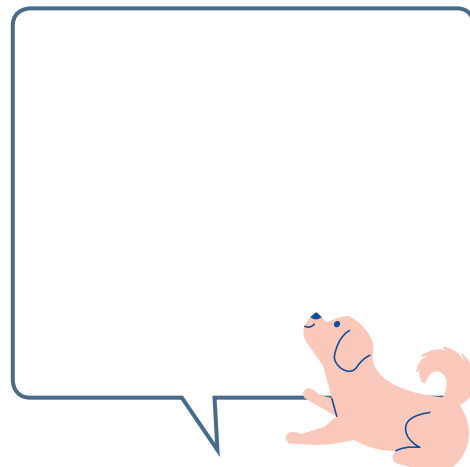
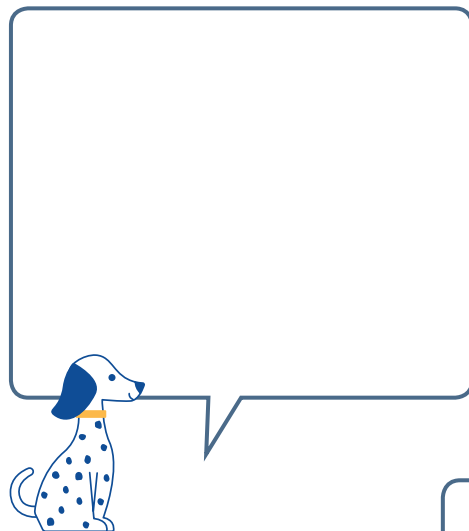
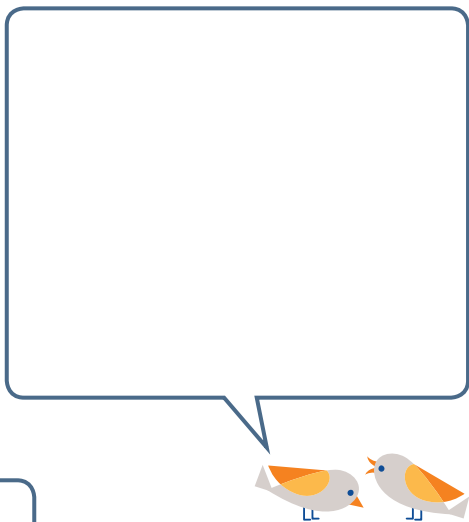
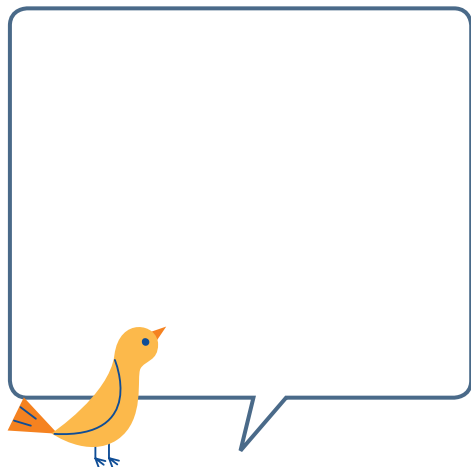
1年の目標は達成できましたか？  
できたことやよかったことは何でしたか？  
わたしの1年を振り返って書き出してみましょう

A large rectangular area with a light green border and a fine grid pattern, intended for writing reflections on the year.

## MEMO

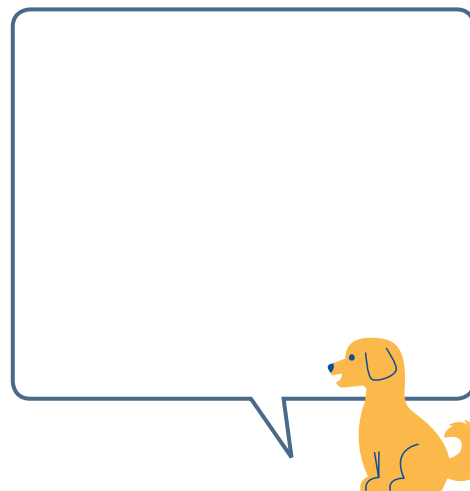
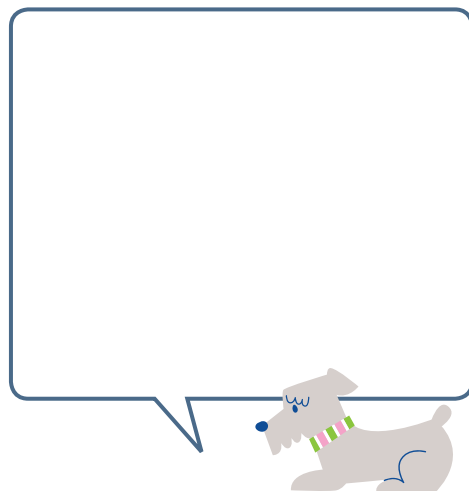
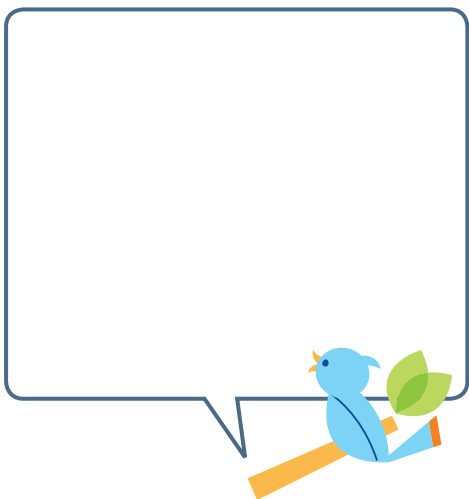
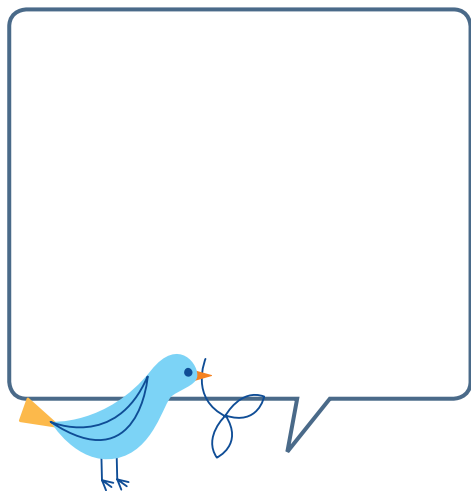
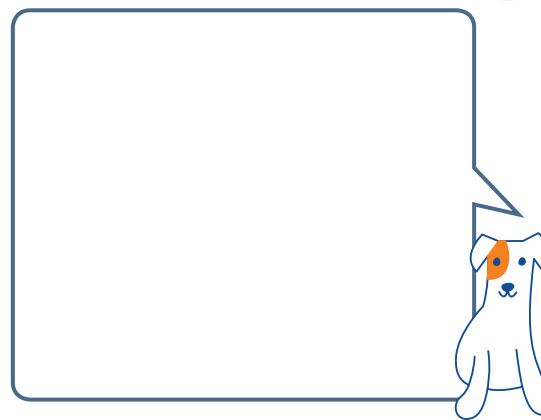
医療スタッフや家族・友人から  
メッセージをもらったり、  
日々の生活で気づいたことを書いたり、  
ご自由にお使いください





# みんなの メッセージ

医療スタッフや家族・友人に  
メッセージを書いてもらったり  
みんなで寄せ書きをしましょう



# THANK YOU CARD

医療スタッフや家族・友人に  
ありがとうの気持ちを書いて贈りましょう  
カードは切り取り線に合わせて切ってください



THANK  
YOU



THANK  
YOU



THANK  
YOU



THANK  
YOU



THANK  
YOU



THANK  
YOU



THANK  
YOU



THANK  
YOU



THANK YOU

THANK YOU

THANK YOU

THANK YOU

THANK YOU

THANK YOU

THANK YOU

THANK YOU





















## わたしを支えてくれる人・施設

### 病院

病院名

担当医師

医療スタッフ

連絡先

### 地域の施設

施設名

担当者

連絡先

### 家族・友人など

なまえ

連絡先

なまえ

連絡先

#### 【監修】

CNS薬理研究所 主幹 石郷岡 純 先生

北里大学医学部 精神科学 主任教授 稲田 健 先生

住友ファーマ株式会社