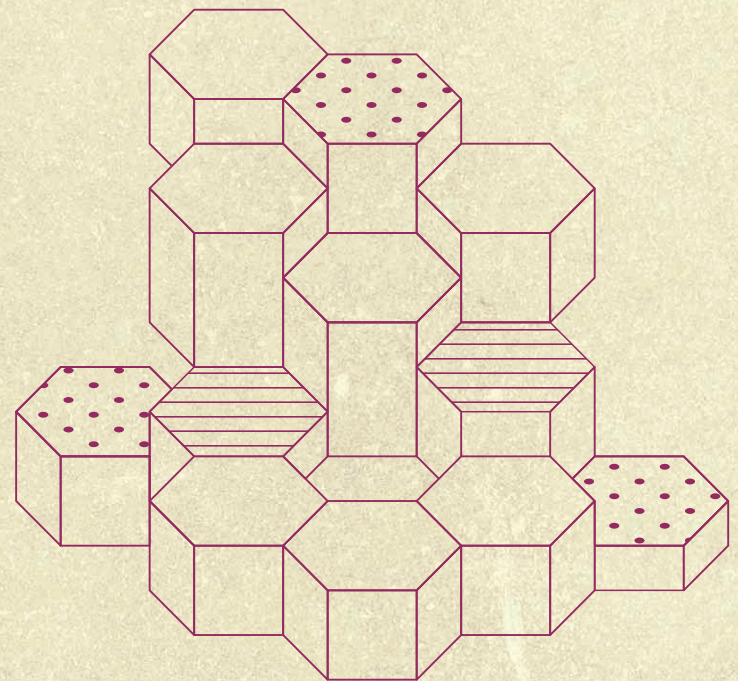


KI ZU KI

LIFESTYLE NOTE BOOK

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



生活習慣を整えることはリカバリー(回復)の第一歩です。
このノートは
あなたの回復の軌跡を記録する
6か月間のロードマップです。
さあ、一緒に頑張っていきましょう!



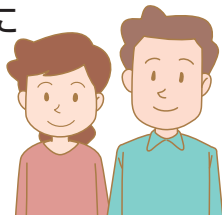
もくじ

KIZUKIノートの使い方	2
将来の夢は何ですか?	3
今のあなたの1日のサイクルを教えてください	4
6か月後、あなたはどのような1日をおくりたいですか?	5
おくすりの話	6
記入するルールを確認しましょう	8
(__年__月)~(__年__月)の記録	10
今のあなたの1日のサイクルを教えてください(3か月後)	22
(__年__月)~(__年__月)の記録	24
今のあなたの1日のサイクルを教えてください(6か月後)	36

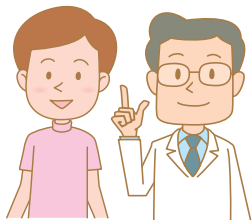
KIZUKIノートの使い方

KIZUKIノートは、
あなたのリカバリー（回復）をお手伝いするために
つくられています。

生活習慣を整えること、すなわち
規則正しい**「睡眠、食事、入浴、服薬」**行動が、
あなたの夢の実現を手助けしてくれるでしょう。



KIZUKIノートを毎日つけることで、
夢の実現に向けて踏み出しましょう。



KIZUKIノートを使うと…

- ✓ あなたの生活習慣を支援者といっしょに確認することができます
- ✓ 精神症状が不安定になったきっかけや要因を振り返ることができます
- ✓ 安定した生活を送るための気づき(KIZUKI)をみつけることができます

あなた自身のリカバリーにおいて
是非活用してください

将来の夢は何ですか？

「将来の夢」、「得意なこと」、「今後、したいこと」を
KIZUKIノートに書いてみましょう。



将来の夢(ゴール)

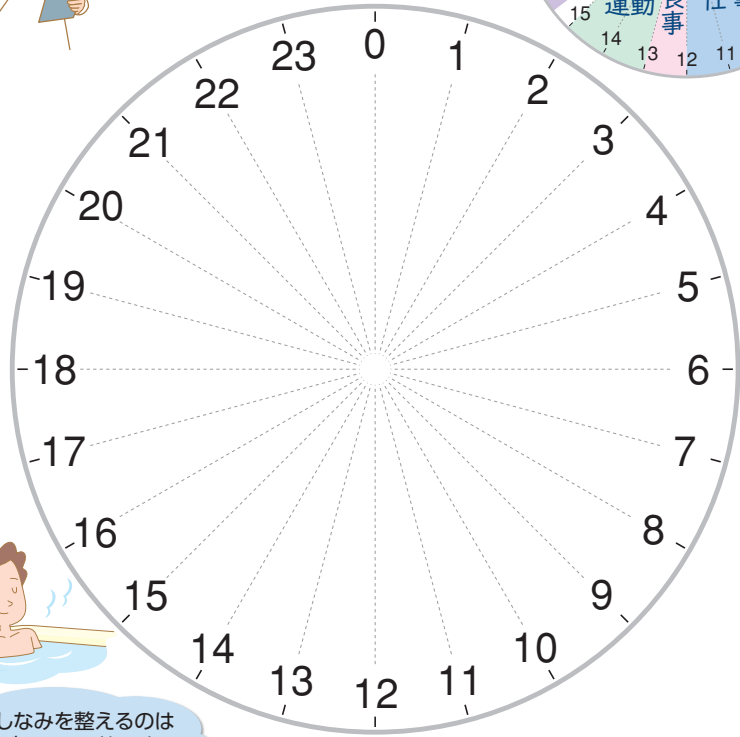
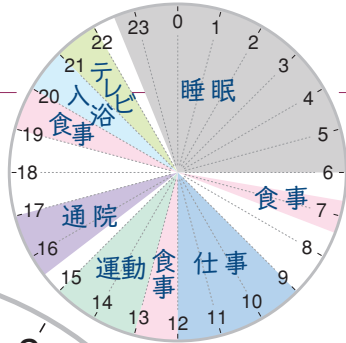
得意なこと

今後、したいこと

今のあなたの1日のサイクルを教えてください。

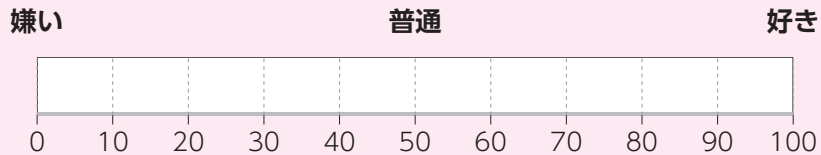


【記入例】

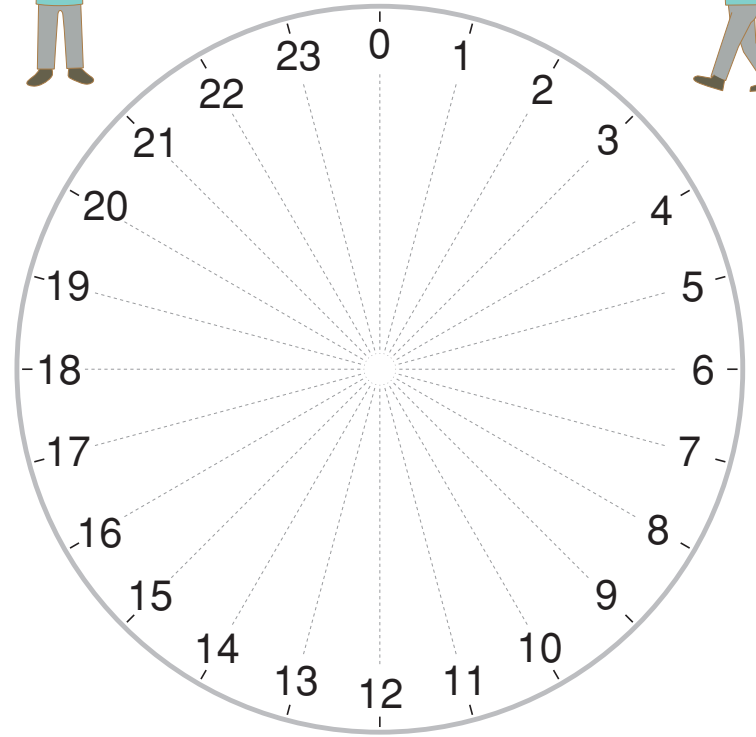


身だしなみを整えるのはリハビリへの第一歩！
お風呂やシャワーで体も心もリフレッシュ！

今のお風呂・シャワー好き度をチェック！



6か月後、あなたはどのような1日をおくりたいですか？



おくすりの話

症状が不安定な場合、副作用でお困りの場合にはいつでもご相談ください。あなたに合ったお薬を見つけていきましょう。

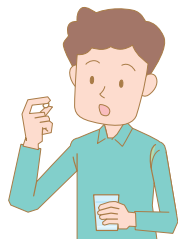
病院で処方されるお薬は、「症状」、「生活スタイル」、「服用のしやすさ」などから総合的に判断されます。あなたはどのタイプの薬を処方されていますか？



飲み薬

お薬の使い方

- 水とともに服用します (錠剤)じょうざい
- 水なしで服用します
(舌下錠・口腔内崩壊錠・内服液)ぜっかじょう こうくうないほうかいじょう



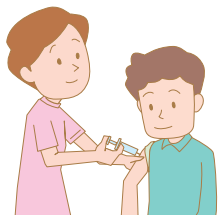
特徴

- 薬によって飲む回数やタイミングが決まっています
- 水なしで服用する薬は味が気になることもあります

持続性注射剤

お薬の使い方

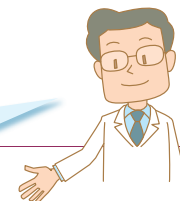
- 筋肉に注射します



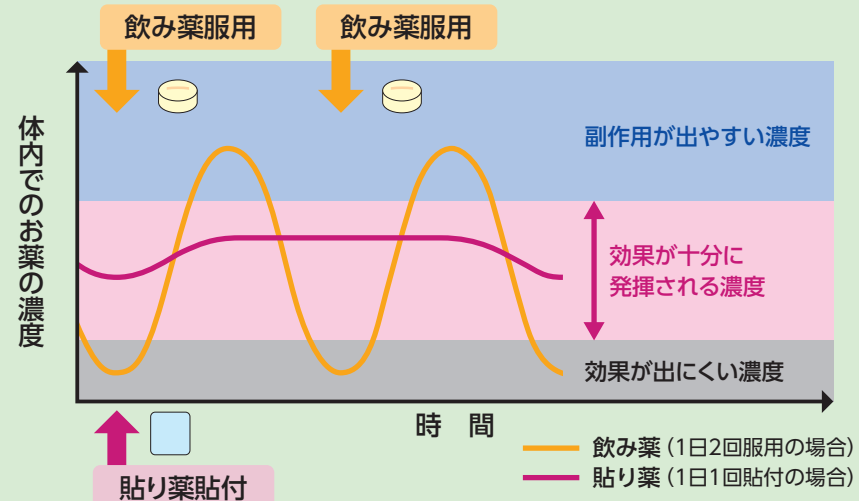
特徴

- 食事摂取と関係なく受けられます
- 2～4週間に1回注射するタイプもあります
- 痛みを感じたり、注射した場所が固くなったりすることがあります

持続性注射剤や貼り薬はお薬の濃度が体内で安定するというメリットがあります。またそのように改良された飲み薬もあります。



飲み薬または貼り薬の体内での濃度変化(お薬を毎日続けた場合のイメージ)

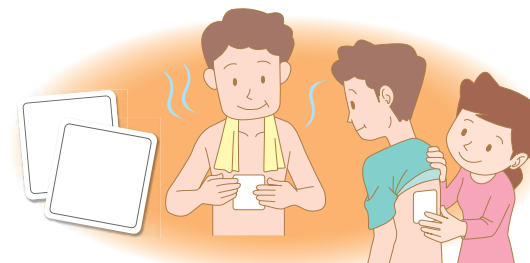


監修:藤田医科大学医学部 精神神経学講座 教授 岩田 仲生 先生

貼り薬

お薬の使い方

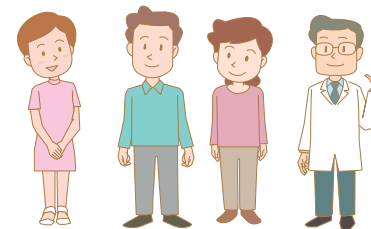
- 皮膚に貼ります



特徴

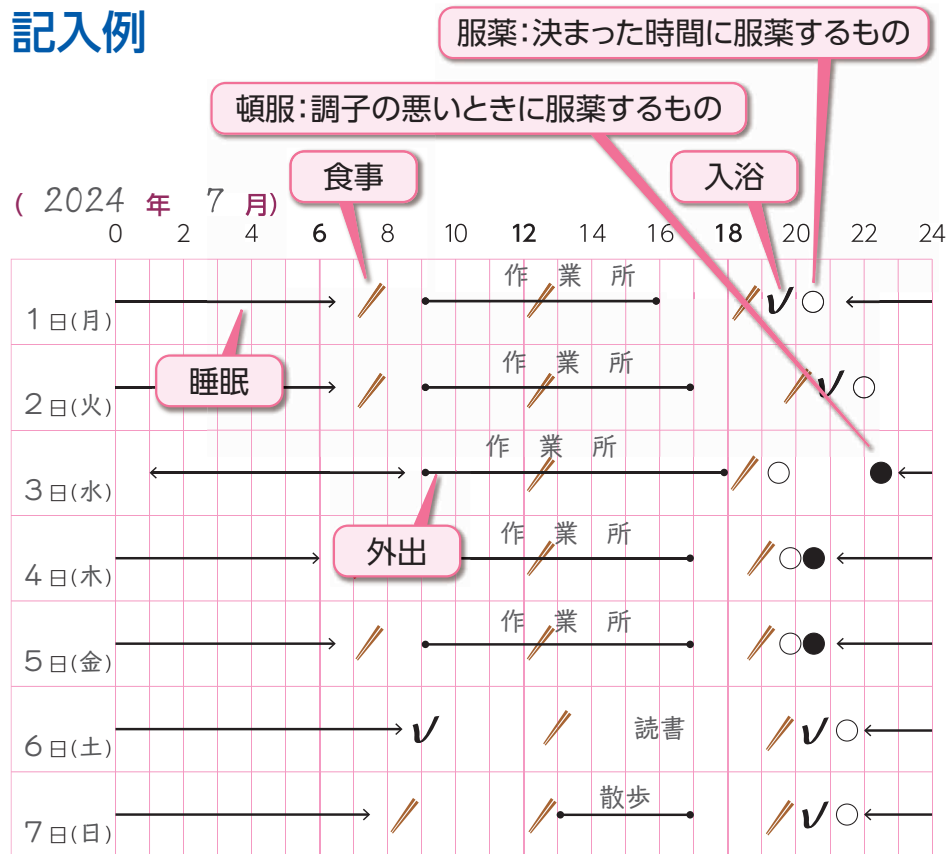
- 食事摂取と関係なく貼ることができます
- 副作用が出た場合、剥がすことで、お薬を止めることができます
- 皮膚に赤みやかゆみなどが出ることがあります

記入するルールを確認しましょう



あなたが規則正しい生活を送れているか、症状が不安定になる要因はなにか、あとから振り返ることができますよ

記入例



次のページからあなたが行動した時間を記入してください。

- ／ (): 食事
- ✓ (): 入浴
- (): 服薬(決まった時間に服薬するもの)
- (): 頓服(調子の悪い時に服薬するもの)
- ← (): 睡眠
- (): 外出
- (): その他()

↑ あなたのオリジナルのチェックマークを決めてもいいですね

気分 ☹️ ☹️ 😐 😊 😊
-2 -1 0 1 2

今日の出来事や
気がついたこと

1日(月)		0			
2日(火)		0			作業所で新しい仕事をした 何となくテレビを見ていて夜更かししてしまった
3日(水)		0			買い物の途中から誰かに見られている気がしたので すぐ帰った。眠れなかったので睡眠薬をのんだ
4日(木)		0			体調が悪かったのですぐねた
5日(金)		0			
6日(土)			0		今日はゆっくりすごせた
7日(日)				0	

今日の気分を5段階で
チェックして下さい。

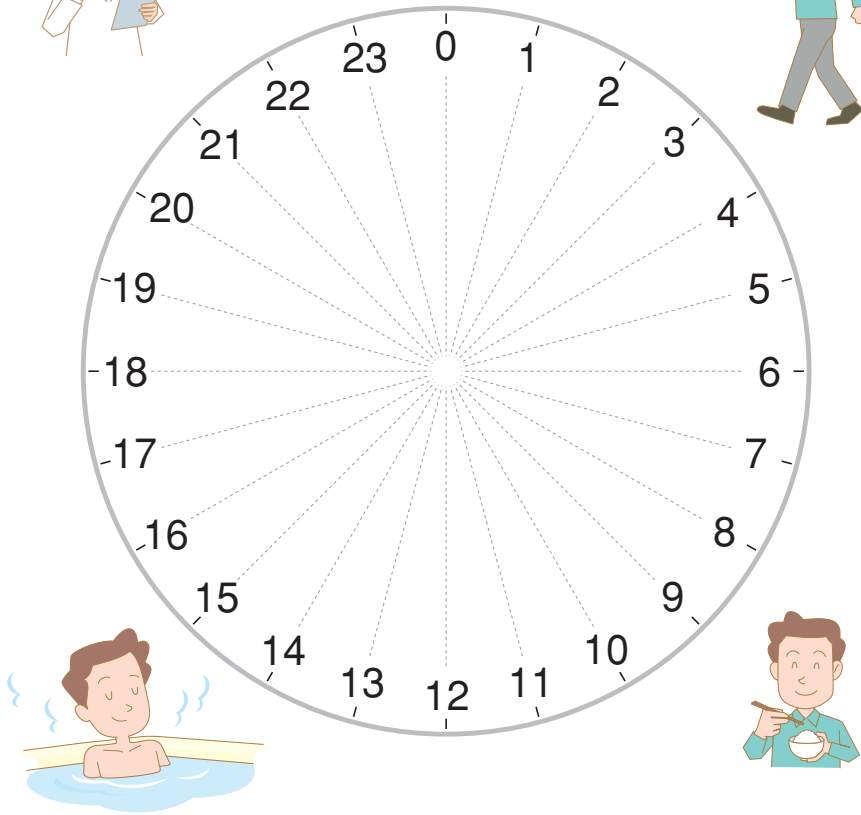
うれしかったことやつらかったこと、
体調の変化などを記入して下さい。

(-2) 気分が悪い	(-1) 気分が 少しだけ悪い	(0) 気分の 変化なし	(1) 気分が良い	(2) 気分が とっても良い

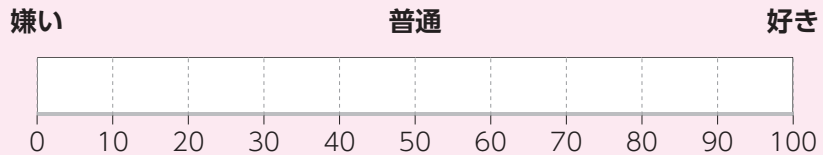
今のあなたの1日のサイクルを教えてください(3か月後)。



3か月間、
頑張りましたね!



今のお風呂・シャワー好き度をチェック!



KIZUKIメモ

この3か月を振り返って気づいたこと、変化など自由に記載して下さい。
例) 眠れない日が続いた後、症状が悪くなった、など

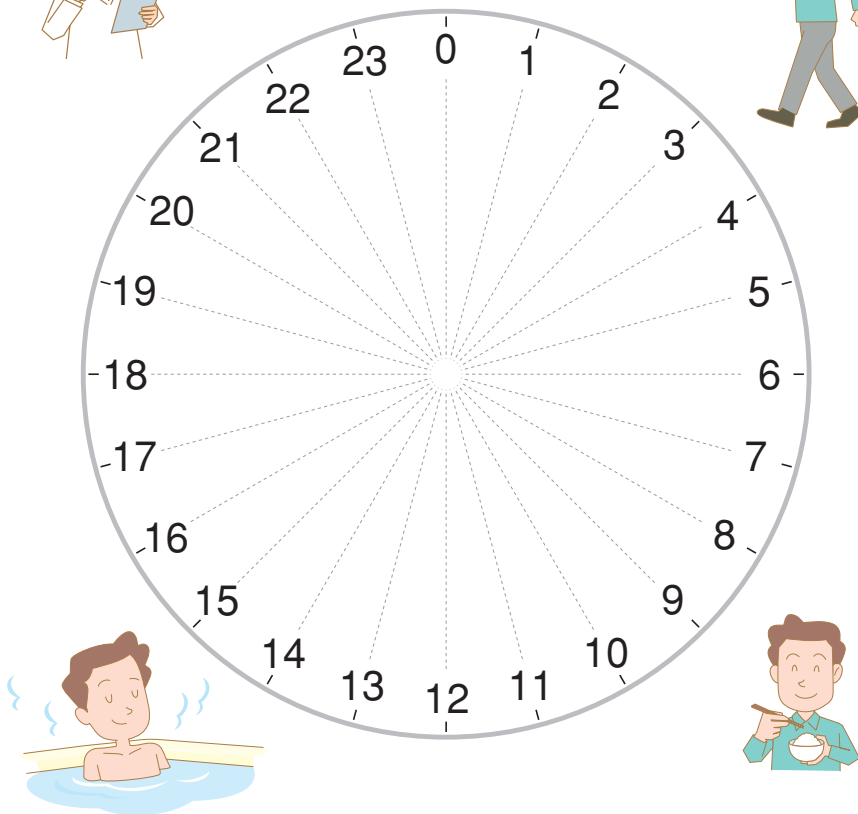
できるようになったこと、特に頑張ったことを記載して下さい。

スタッフ等からのコメント・応援メッセージ

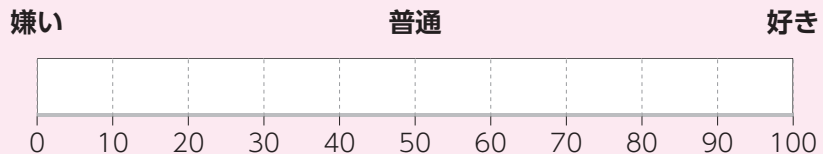
今のあなたの1日のサイクルを教えてください(6か月後)。



6か月間、
頑張りましたね!



今のお風呂・シャワー好き度をチェック!



KIZUKIメモ

この3か月を振り返って気づいたこと、変化など自由に記載して下さい。
例) 就寝前にゆっくり入浴するとぐっすり眠れた、など

できるようになったこと、特に頑張ったことを記載して下さい。

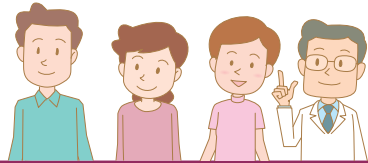
スタッフ等からのコメント・応援メッセージ

MEMO

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.

MEMO

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.



わたしを支えてくれている人・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】

医療法人社団宙麦会 ひだクリニック
理事長・院長

肥田 裕久 先生

住友ファーマ株式会社