

# クライシス・プラン

## CRISIS PLAN

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



**【監修】**

新潟医療福祉大学 心理・福祉学部 心理健康学科 教授 **野村 照幸**  
琉球こころのクリニック 院長 **大鶴 卓**

# 本ツールの設定について

## どのようなツールですか？

精神的な病気を抱えているかたと医療スタッフなどの支援者が協力して病状の安定を目指すためのツールです。

## どのような人が対象ですか？

統合失調症のかた(特にデイケアや訪問看護を利用されているかた)に適していますが、入院中のかたや双極性障害やうつ病などの他の病気を抱えたかたにも十分活用できます。「症状の波がある」、「病状悪化を防ぎたい」、「就労など新たなチャレンジをしたい」、「具合が悪い時の対処を知りたい」、などのかたには特に効果を発揮しますので、ぜひご活用ください。

## この冊子はどのように使うのものですか？

みなさんご自身でもクライシス・プラン作成は可能ですが、支援者(医療スタッフ、福祉支援者など)と共に話し合いながら作成し、活用していただくことを想定しています。デイケアであれば、プログラム(病気の勉強やストレス対処など)と組み合わせることができます。

## クライシス・プランを作るとどんな良いことがありますか？

みなさんが病状の安定を維持することに加えて、自分の状態を支援者などに理解してもらえたり、自分の望む対応をしてもらえることにつながります。また海外の研究では望まない入院(医療保護入院など)を減らす最も有望な方法であるとされています<sup>1)</sup>。

1) Bone, Jessica K. et al.(2019). Psychosocial Interventions to Reduce Compulsory Psychiatric Admissions: A Rapid Evidence Synthesis. EClinical Medicine, Volume 10, 58-67.

## 目次

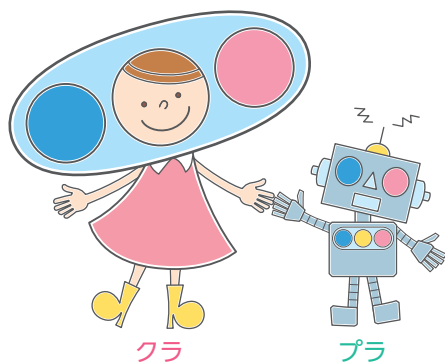
STEP	テーマ	内容	ページ
1	クライシス・プランって何だろう？	クライシス・プランがどのようなものか知りましょう	3
2	クライシス・プランを作ってみよう	自分自身のクライシス・プランを作ってみましょう	6
3	クライシス・プランを使ってみよう	どんなときに、どのように使うのか知りましょう	25

# 1

## クライシス・プランって何だろう？

はじめまして!! ナビゲーターを務める**クラ**と**プラ**です。

**クラ** & **プラ** ちゃん



デザイン原案：  
渡辺沙織(さいがた医療センター 看護師)

**クラ**：私はクラ。明るく元気なところが取り柄です。

**プラ**：僕はプラと言います。自由奔放なクラのプレーキ的な役割をしています。

**クラ**：えっ!? 私のプレーキ!? …わ、私だってあたまの固〜いプラの助けになっていると思うけど!

**プラ**：…それはそうかもしれませんね。

**クラ**：私たちの関係って、当事者と支援者との関係に似てない? 当事者の方は自分では気づきにくい変化を支援者の方に教えてもらうことで、よりその人らしい生活を送っていくことができるの!

**プラ**：支援者の方も当事者から学ぶことができますし、元気をもらうことだってありますね。

**クラ**：時にはぶつかることもあるけれど、お互いが納得した状態で治療を行っていきける環境を作るためにも、これから紹介する『クライシス・プラン』はきっと役立つと思うの。

**プラ**：そうですね。これを読んでくださっているあなた。ぜひ僕たちと『クライシス・プラン』について学んでみませんか?

## ポイント

1

クライシス・プランとは何かを理解しましょう

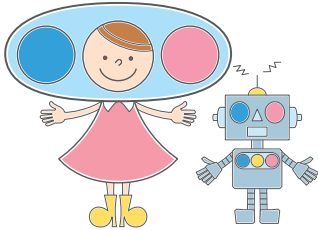
2

クライシス・プランの目的を理解しましょう

3

自分のクライシス・プランをイメージしましょう

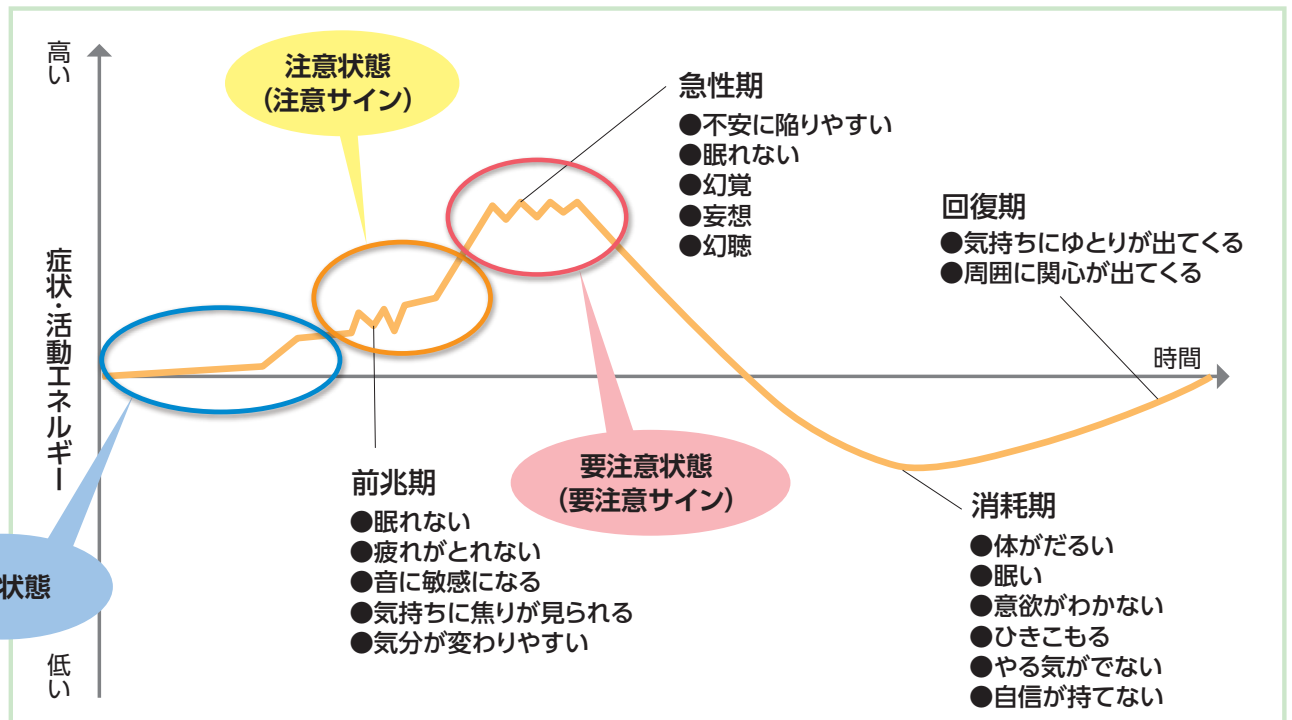
# 1 クライシス・プランとは?



- ① 安定した状態を続ける
  - ② 具合の悪くなり始めに早めに気づいて自分でできることをする、また周りの人に助けをもらう
  - ③ 具合が悪くなったときの自分でできることをする、また周りの人に助けをもらう
- そのために具合の良いときにあらかじめ決めておく計画のことです。

# 2 クライシス・プランの目的

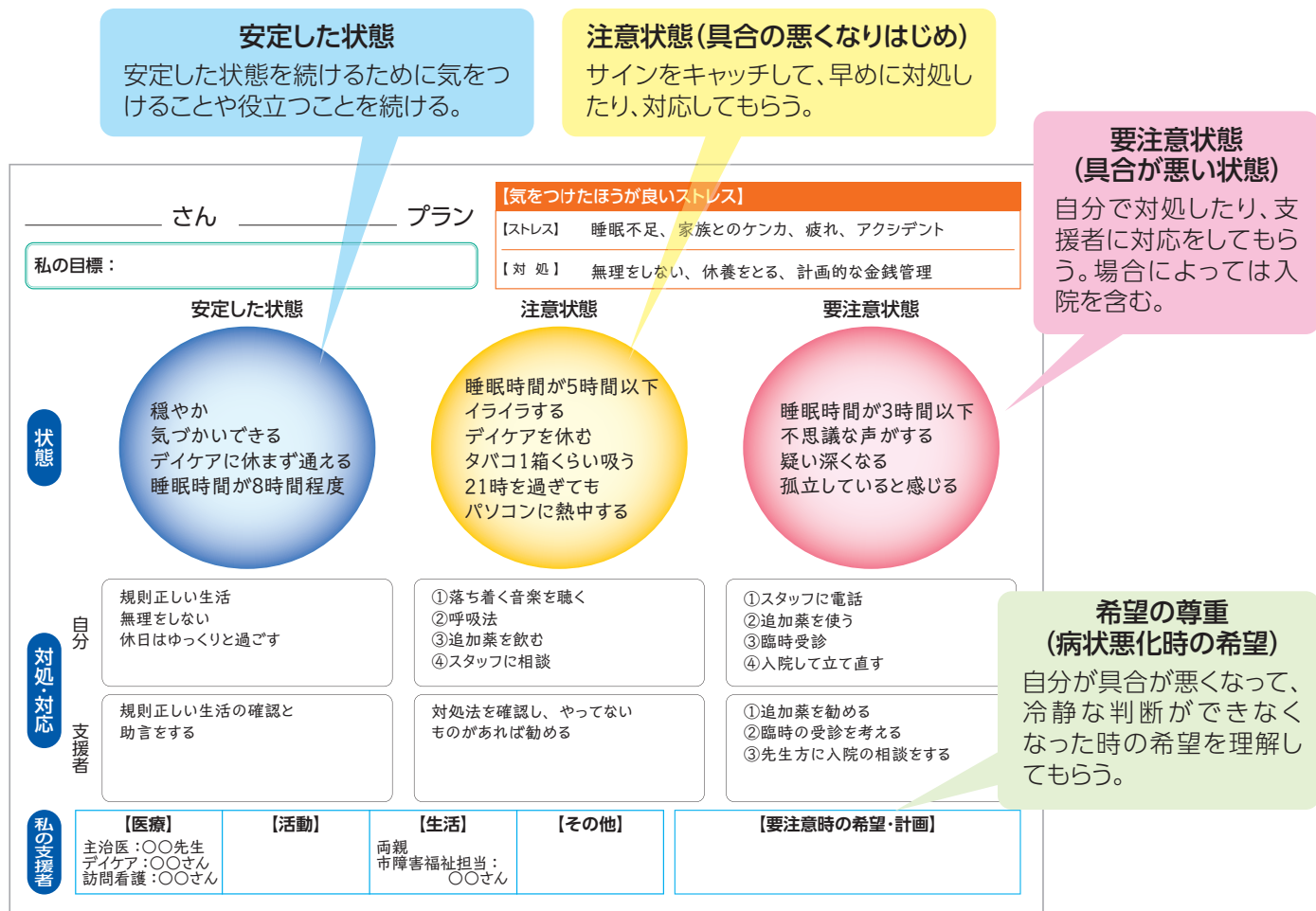
統合失調症の症状経過(イメージ)



<b>安定した状態の維持</b>	安定した状態を維持し、本来持っている能力や特徴を発揮できることを目指します
<b>悪化の早期発見と 対処・対応</b>	注意状態(注意サイン)に早めに気づき、自分での対処や支援者の対応によって早めに立て直すことを目指します
<b>病状悪化時の円滑な対処・ 対応と希望の尊重</b>	要注意状態(要注意サイン)に気づき、病状悪化が長引かないように計画しておいた自己対処や支援者の対応を実行します(臨時受診や入院も必要になる場合があります)。

### 3 クライシス・プランがあると何がいの？

風邪と同じように精神面も早めに手を打つことで、悪化を防ぐことができます。また、具合が悪くなってしまった時の対応が決まっていると、自分や支援者が何をしたら良いかが明確になり、スムーズな対処・対応につながります。以下にクライシス・プランの例を記載します。



クライシス・プランの例

### 4 クライシス・プランはどんな人に役立つ？

目標や希望する生活のためには状態が安定しているほうがいいですね。クライシス・プランはそのために役立ちます。

クライシス・プラン



目標や希望する生活



特におすすめの方！

症状の波がある方

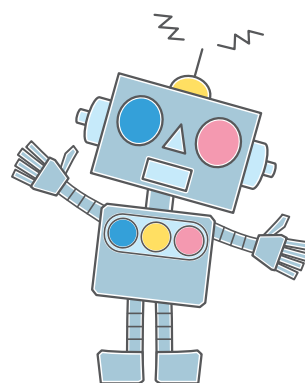
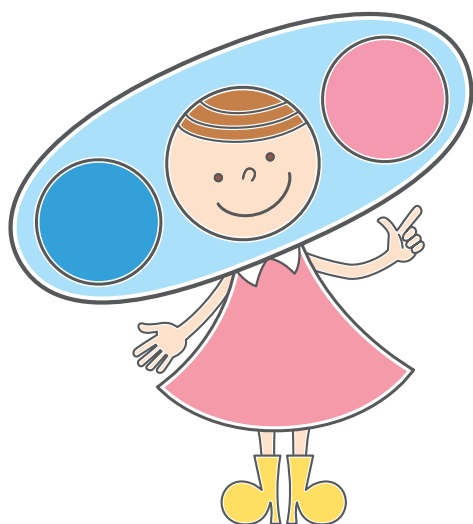
就労など新たなチャレンジをしたい方

病状悪化を防ぎたい方

具合が悪い時にどうしたらいいかわからない方

# 2

## クライシス・プランを作ってみよう



### ポイント

1

作成のステップについて  
理解しましょう

2

医療スタッフや支援者、家族との  
協働的な作成を目指しましょう

3

作成したプランについて  
共有しましょう

### 作成の手順



### クライシス・プラン作成シート

お名前: \_\_\_\_\_ 様 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

1. あなたの人生の目標はなんですか? どんな生活を希望しますか?(ない場合は心地よいときはどんなときか探してみよう)

2.1 安定した状態について 【自分が気づけるサイン】	3.1 安定した状態を続けるために役立つこと 【自分ができること】
【支援者や身近な人が気づけるサイン】	【支援者ができること】
2.2 注意状態について 【自分が気づけるサイン】	3.2 注意状態から立て直すために役立つこと 【自分ができること】
【支援者や身近な人が気づけるサイン】	【支援者ができること】
2.3 要注意状態について 【自分が気づけるサイン】	3.3 要注意状態から立て直すために役立つこと 【自分ができること】
【支援者や身近な人が気づけるサイン】	【支援者ができること】

4. 病状悪化に関係するストレスと対処法  
【ストレス】 \_\_\_\_\_ 【対処法】 \_\_\_\_\_

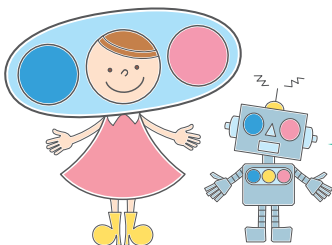
5. 要注意時の希望 \_\_\_\_\_

6. 私の支援者

【医療】	【活動】	【生活】	【その他】
------	------	------	-------

P32の「クライシス・プラン作成シート」を使用すると便利です。また、次のページ以降の記入欄はみなさんの言葉で記入しましょう。

ここから先はAさんと一緒に作成を進めましょう!



クライシス・プラン作成シートをすべて埋める必要はないですから、まずはできるところからはじめてみましょう!

Aさん



Aさん 30代 統合失調症

●**これまでの経過:**就職後、すぐに「眠れない」、「いない人の声が聞こえる」、「同僚が悪口を言っている」と思いこみ、同僚とトラブルがあり、家族の勧めで精神科を受診。統合失調症との診断を受け、休職。ストレスがかかると病状が悪化し、トラブルになってしまうため、10年間で5回、医療保護入院を繰り返した。

●**治療について:**統合失調症であることは受け入れており、薬は間違いなく毎日飲むことができている。幻覚や妄想などの症状があることはある程度、理解している。現在は医療保護入院から退院して間もない状況であり、症状自体は落ち着いているものの、眠れない日が時々ある。

●**特徴:**Aさん何に対しても手を抜かずに頑張ってしまうため、無理をしやすく、ストレスをためやすい傾向あり。趣味は音楽鑑賞とドラマを見ること。

3年前から精神科デイケアを利用し始め、最近になって主治医と話し合い、訪問看護の利用も開始した。Aさんは入院をくり返したくないと強く思っており、また、できればもう一度仕事をしてみたいと思っており、就労移行支援事業所を利用したいと考えている。

# 1 目標の確認

## 自分らしく生きるために

クライシス・プランは自分らしく生きるために病気とうまく付き合っていくためのツールです。皆さんはどんなことをしているときに心地よいですか？ どのような目標がありますか？ また、どのような生活を希望しますか？ 自分らしく過ごすには何をするとよいか考えてみましょう。

## どのような活動をしているときに心地よいですか？

心地よい感覚には「自分の部屋でくつろいでいるとき」、「気の合う人と一緒に過ごしているとき」、「やりがいを感じる仕事をしたとき」、「じっくりと取り組む作業をしているとき」など、人それぞれです。どのような活動をしているときに心地よい感覚がありますか？



## 目標がありますか？ どのような生活をしていきたいですか？

目標や希望する生活には「今の状態を続ける」、「具合が安定する」、「穏やかでいられる」などの心の状態に関するものもあれば、「一人暮らしをする」、「仕事をする」、「結婚する」といった社会生活に関するものもあります。どのような目標がありますか？ どのような生活をしていきたいですか？



# 事例Aさん

〈デイケアにて〉

Aさんはデイケアのスタッフと今後について話し合いました。

Aさんは就労したい気持ちがあり、スタッフもそのサポートをしたいと考えていました。



Aさんは何か目標がありますか？希望する生活やこの先やってみたいことなどはありますか？

やっぱり、**就職して仕事をしたい**です。数時間でもいい。  
無理かな…とも思うけど、このままデイケアだけで終わりにたくないんです。



そうですね！チャレンジを応援します。それなら、「**クライシス・プラン**」というのを作ってみませんか？例えば風邪はどんなふうに予防して、それでもひいてしまったらAさんはどうしますか？



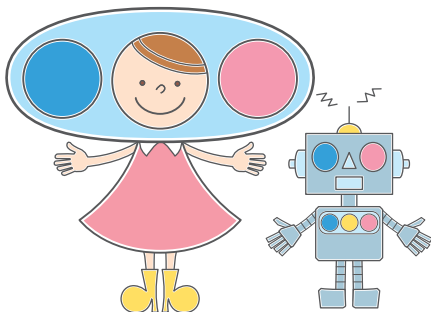
私と一緒に！実は統合失調症などの病気も同じように、予防と早めの対処、悪化したときの対処や周りの人の対応を決めておくと、安定した状態を保てるし、悪化しても素早く立て直せるんです。

えっ、風邪？そうだなあ。手洗いとかうがいでも予防してます。それでひいたら、風邪薬を飲んで早めに寝ます。こじらせちゃったら病院に行きます。



そうですね。じゃあ作ってみようかな。

Aさんは「**就職して仕事をする**」と記入しました



お名前： \_\_\_\_\_ 様 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

1. あなたの人生の目標はなんですか？ どのような生活を希望しますか？(ない場合は心地よいときはどんなときか探してみましょう)			
<b>就職して仕事をする</b>			
2.1 安定した状態について <span style="color: blue;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: red;">●</span>		3.1 安定した状態を続けるために役立つこと	
【自分が気づけるサイン】		【自分ができること】	
[支援者や身近な人が気づけるサイン]		[支援者ができること]	
2.2 注意状態について <span style="color: blue;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: red;">●</span>		3.2 注意状態から立て直すために役立つこと	
【自分が気づけるサイン】		【自分ができること】	
[支援者や身近な人が気づけるサイン]		[支援者ができること]	
2.3 要注意状態について <span style="color: blue;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: red;">●</span>		3.3 要注意状態から立て直すために役立つこと	
【自分が気づけるサイン】		【自分ができること】	
[支援者や身近な人が気づけるサイン]		[支援者ができること]	
4. 病状悪化に関係するストレスと対処法			
【ストレス】		【対処法】	
5. 要注意時の希望			
6. 私の支援者			
【医療】	【活動】	【生活】	【その他】

もし、現状維持であっても大切な目標です。また、目標や希望する生活が思い浮かばない場合にはどんなことをしている時に心地よさがあるかを探してみましょう。

## 2 状態の確認

これまでの自分の状態を振り返ってみよう

### 続けよう! 安定した状態の自分

状態 例: 笑顔、穏やか、元気、親切など




---



---



---



---

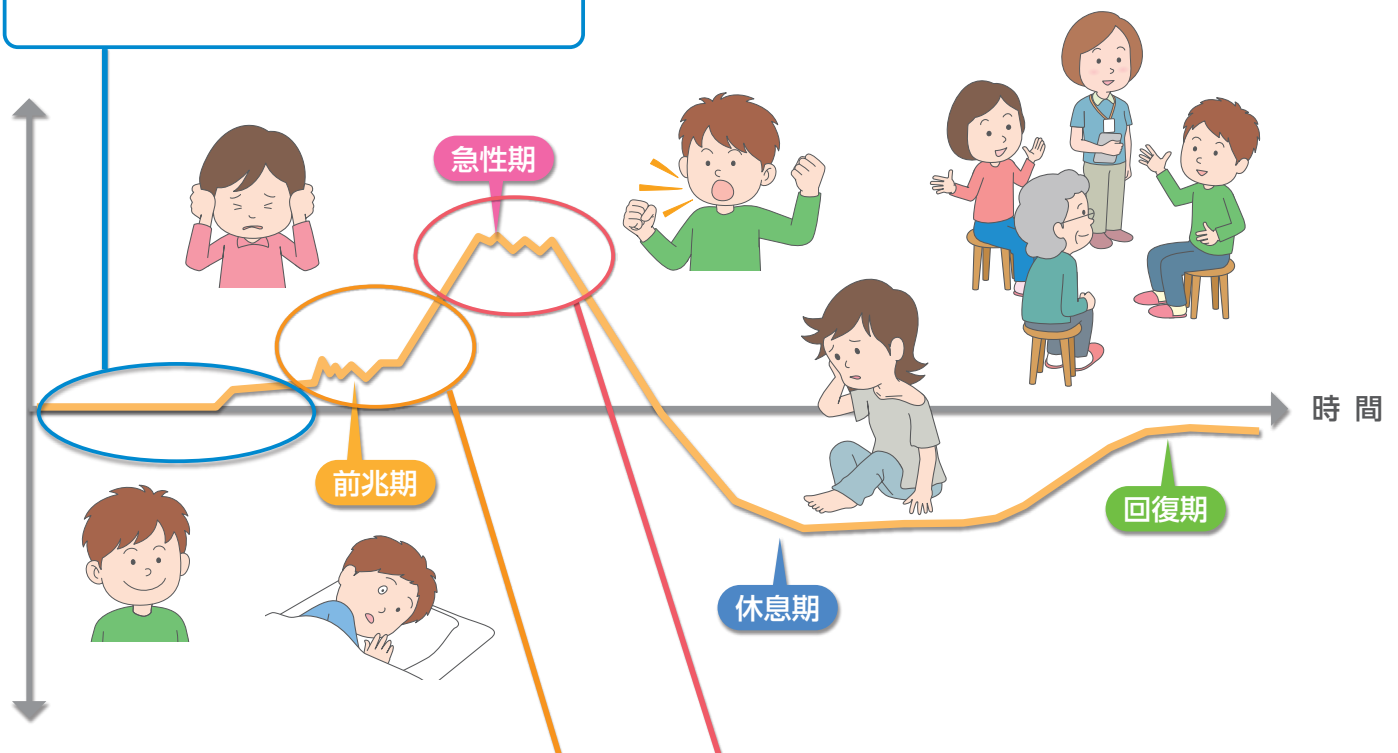


---

### ポイント

自分の状態を見つけておくと、対処しやすくなります。  
ポイントが2つあります。

- ① 考え方・感情・行動・身体・睡眠・症状に現れるので、キャッチしやすい変化を振り返ってみましょう。
- ② 具体的であればあるほど役立ちます。例えば「眠れない」よりも「0時を過ぎても眠れない」や「睡眠時間が5時間以下」などの方が伝えやすく、支援者も理解しやすいです。



### 早めに手を打とう! 注意状態(前兆期の自分)

状態 例: 眠れなくなる、声が聞こえる、周囲が変に感じるなど




---



---



---



---



---

### 立て直そう! 要注意状態(急性期)の自分

状態 例: 幻聴が命令してくる、嫌がらせと思いつむなど




---



---



---



---



---

# 事例Aさん



Aさんが自分にとって**安定した状態**と思えるときはどんなかんじですか？

そうだなあ。気持ちが**穏やか**で、**人に気づか**いできる余裕があるときかな。しんどいときは自分のことだけで精いっぱいになっちゃうから。あとは…**デイケア**に休まず通えているときは**良い状態**のときだと思います。



私もそう思います。入院するようなときはいつもとどんなふうに違うんですか？

大体毎回、眠れなくて**3時間も眠れない**くらいになって…。**不思議な声**が聞こえるようになるんです。自分の行動に文句を言うような声。あれが聞こえると**まずい**んですよ。そのうちに、誰かが何か**仕組**んでいるんじゃないかって**疑い深**くなったりして、**自分だけ孤立**している感じがして…そうなるのが怖いです。



それは怖いですよね。安定した状態からどんなふうに変わっていくんですか？

いつもは**8時間眠れる**と調子がいいんです。でも、**だんだん短**くなってきます。**5時間も眠れない**ようになってくると、**やばい**かも。**イライラ**するようになって、**デイケア**を休み始めるんです。**タバコ**も**1日5本**に決めているのに**1箱**くらいになります。



Aさんは次のように書きました。

**安定した状態:**

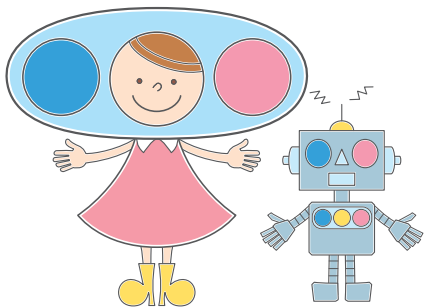
「穏やか」「気をつかえる」「デイケアに休まず通える」「睡眠時間が8時間程度」

**注意状態:**

「睡眠時間が5時間以下」「イライラする」「デイケアを休む」「タバコを1箱くらい吸う」

**要注意状態:**

「睡眠時間3時間以下」「不思議な声がする」「疑い深くなる」「孤立していると感じる」



上記のやり取りのように、安定した状態→要注意状態(過去に入院した経験があればそのときの状態)→注意状態と聞いていくと振り返りやすい場合があります。

お名前: \_\_\_\_\_ 様 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

1. あなたの人生の目標はなんですか? どんな生活を希望しますか?(ない場合は心地よいときはどんなときか探してみよう)			
<b>就職して仕事をする</b>			
2.1 安定した状態について <span style="color: blue;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: red;">●</span>		3.1 安定した状態を続けるために役立つこと	
【自分が気づけるサイン】 「穏やか」「気をつかえる」「デイケアに休まず通える」「睡眠時間が8時間程度」		【自分ができること】	
【支援者や身近な人が気づけるサイン】		【支援者ができること】	
2.2 注意状態について <span style="color: blue;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: red;">●</span>		3.2 注意状態から立て直すために役立つこと	
【自分が気づけるサイン】 「睡眠時間が5時間以下」「イライラする」「デイケアを休む」「タバコを1箱くらい吸う」		【自分ができること】	
【支援者や身近な人が気づけるサイン】		【支援者ができること】	
2.3 要注意状態について <span style="color: blue;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: red;">●</span>		3.3 要注意状態から立て直すために役立つこと	
【自分が気づけるサイン】 「睡眠時間3時間以下」「不思議な声がする」「疑い深くなる」「孤立していると感じる」		【自分ができること】	
【支援者や身近な人が気づけるサイン】		【支援者ができること】	
4. 病状悪化に関係するストレスと対処法			
【ストレス】		【対処法】	
5. 要注意時の希望			
6. 私の支援者			
【医療】	【活動】	【生活】	【その他】

### 3 対処法の確認

#### 状態に応じた対処法を考えてみよう

状態を立て直せるよう、状態に応じた対処法を考えていきましょう。なお、注意状態や要注意状態だけでなく、安定した状態を続けるためにできることも考えてみましょう。

#### 行動系(やること)の対処

- 気分転換(散歩、買い物、音楽鑑賞など)
- リラクゼーション(呼吸法や筋弛緩法など)
- 相談する
- 追加薬を飲む
- 生活リズムを修正する など

#### 認知系(考えること)の対処

- 以前乗り越えたときのことを思い出す
- ストレスになることを自分・他人・状況の3つから考える
- 「最低限で良い」と考えるようにする
- 幻聴に反応せず、受け流す など

#### 安定した状態 を続けるためにはどんなことが役立ちますか？

例： 規則正しい生活をする(寝る時間、起きる時間、食事の時間を一定にする)、気分転換をする、運動や活動をする、人と話す、無理をしない、環境変化は一気にせず一つずつ など



#### 注意状態 から立て直すためにはどんなことが役立ちますか？

例： 休養をとる、相談する、生活リズムを見直す、追加薬を飲む、気分転換をする、最低限でOKとする、幻聴は受け流す(ケンカしない)、以前乗り越えたときのことを思い出す など



#### 要注意状態 を食い止めるためにはどんなことが役立ちますか？

例： 自宅で安静にする、相談する、追加薬を飲む、臨時受診をする、入院を考える、決めつけないようにする など



# 事例Aさん



良い状態を続けるために役立つことはありますか？

そうだなあ。やっぱり、**生活リズム**って大切ですよね。睡眠や食事、活動を**規則正しく**やっていったほうが安定すると思います。それから、**無理しない**っていうのはとても大事です。あと、**休日はゆったり過ごす**っていうのも大事かも。



そうかもしれないですね。あと、Aさんがここに書いた**注意状態**から良い状態に戻るのに役立つことはありますか？



**ゆったりした、落ち着いた音楽を聴く**と眠りやすいし、いいです。それでもだめなときは**追加の薬**を飲みます。



他にもデイケアのプログラムでやった「**呼吸法**」をする人もいますが、Aさんは？



注意サインが出てきたときにはいいかも！あとは**デイケアスタッフ**に相談もします。

Aさんは**要注意状態**の時には「**訪問看護やデイケア**」スタッフに電話、「**追加薬を使う**」、「**臨時受診**」、「**入院して立て直す**」を挙げました。



臨時受診のタイミングは**注意状態**が出てきた時ではなくてもいいんですか？



ちょっと早いかな…**注意状態**のときはまだ自分なりに対処してみたいんです。でも、確かに早い方がいいのかもしれないので、**要注意症状**が出てきたら**早めに臨時受診**します。

Aさんは次のように書きました。

**安定した状態:**

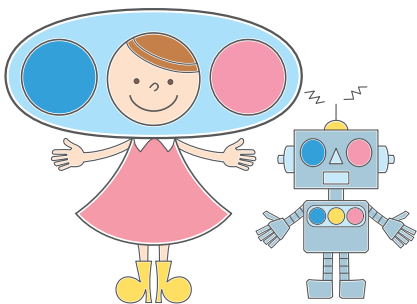
「規則正しい生活」「無理をしない」「休日はゆったり過ごす」

**注意状態:**

「落ち着いた音楽を聴く」「呼吸法」「追加薬を飲む」「スタッフに相談」

**要注意状態:**

「スタッフに電話」「追加薬を使う」「臨時受診」「入院して立て直す」



どんな順序で対処するかを決めておくと、よりスムーズに手を打つことができます。

お名前: \_\_\_\_\_ 様 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

1. あなたの人生の目標はなんですか？ どんな生活を希望しますか？(ない場合は心地よいときはどんなときか探してみましょう)			
<b>就職して仕事をする</b>			
2.1 安定した状態について <span style="color: blue;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	3.1 安定した状態を続けるために役立つこと		
【自分が気づけるサイン】 「穏やか」「気をつかえる」「デイケアに休まず通える」「睡眠時間が8時間程度」 【支援者や身近な人が気づけるサイン】	【自分ができること】 「規則正しい生活」「無理をしない」「休日はゆったり過ごす」 【支援者ができること】		
2.2 注意状態について <span style="color: blue;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	3.2 注意状態から立て直すために役立つこと		
【自分が気づけるサイン】 「睡眠時間が5時間以下」「イライラする」「デイケアを休む」「タバコを1箱くらい吸う」 【支援者や身近な人が気づけるサイン】	【自分ができること】 「落ち着いた音楽を聴く」「呼吸法」「追加薬を飲む」「スタッフに相談」 【支援者ができること】		
2.3 要注意状態について <span style="color: blue;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	3.3 要注意状態から立て直すために役立つこと		
【自分が気づけるサイン】 「睡眠時間3時間以下」「不思議な声がする」「疑い深くなる」「孤立していると感じる」 【支援者や身近な人が気づけるサイン】	【自分ができること】 「スタッフに電話」「追加薬を使う」「臨時受診」「入院して立て直す」 【支援者ができること】		
4. 病状悪化に関するストレスと対処法			
【ストレス】	【対処法】		
5. 要注意時の希望			
6. 私の支援者			
【医療】	【活動】	【生活】	【その他】

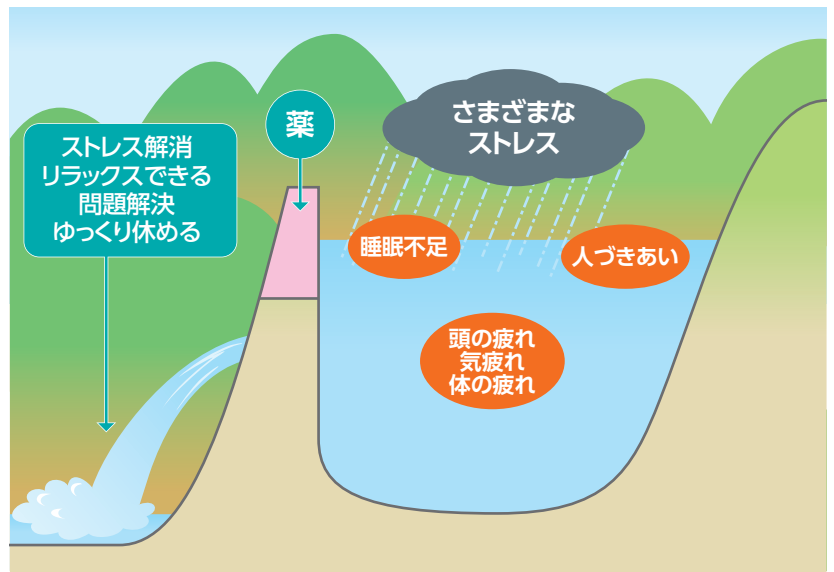
# 4 ストレスの確認

## ストレスについて考えてみよう

ストレスは状態を不安定にさせたり、病状を悪化させるきっかけになります。

病気になる、ストレスに耐える力が弱くなります。ダムにたとえると、ダムの堤防が低くなっている状態です。

お薬をきちんと飲むことで堤防を高くし、ストレスをためすぎないように工夫することで、病状の悪化を防ぎ、良い状態を保つことができます。



### 病状悪化に関するストレスはなんですか？

- |       |                                    |                              |                                 |                                   |
|-------|------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| 身体面:  | <input type="checkbox"/> 体の病気      | <input type="checkbox"/> 疲れ  | <input type="checkbox"/> 睡眠不足   | <input type="checkbox"/> 痛み       |
| 心理面:  | <input type="checkbox"/> 不安        | <input type="checkbox"/> 恐れ  | <input type="checkbox"/> 劣等感    | <input type="checkbox"/> 焦り       |
| 社会面:  | <input type="checkbox"/> 人間関係      | <input type="checkbox"/> 役割  | <input type="checkbox"/> 初めての場面 | <input type="checkbox"/> 孤立       |
| 経済面:  | <input type="checkbox"/> お金がない     | <input type="checkbox"/> 借金  | <input type="checkbox"/> 収入がない  | <input type="checkbox"/> 急な出費     |
| 家族面:  | <input type="checkbox"/> 家族の病気・死   | <input type="checkbox"/> 手伝い | <input type="checkbox"/> 家族関係   | <input type="checkbox"/> 就職・自立の圧力 |
| その他:  | <input type="checkbox"/> 気温(暑さ・寒さ) | <input type="checkbox"/> 引越し | <input type="checkbox"/> 騒がしい環境 | <input type="checkbox"/> 恋愛       |
| 上記以外: | _____                              |                              |                                 |                                   |

### ストレスの対処法で役立つものはありますか？

#### 行動系(やること)の対処

- 気分転換(散歩、買い物、音楽鑑賞など)
- 休養、のんびりする
- リラクゼーション(呼吸法や筋弛緩法など)
- 相談、気持ちを話す
- 問題となってることを解決しようとする
- その他: \_\_\_\_\_

#### 認知系(考えること)の対処

- 楽しかった記憶や安らげる場所や人を思い出す
- ポジティブに考える
- ストレス(特に対人関係)について、「自分のせい」・「相手のせい」・「偶然」の3つの視点からバランスよく考える
- 「最低限で良い」と考えるようにする
- とりあえず、問題を棚上げする
- その他: \_\_\_\_\_

# 事例Aさん



ストレスは精神面に影響するものです。Aさんにとって注意状態や要注意状態にさせるような、Aさんの状態に影響しやすいストレスはありますか？

何かあるかなあ。ピンとこないなあ。



以前、クライシス・プランで挙げた注意状態や要注意状態になるきっかけになった出来事って何かありますか？初めて会う人が家に来たりとか、家族とうまくいかなかったりすることなどはよくあることですが、いかがですか？

睡眠不足がとにかくだめですね。睡眠が何より大事です。



睡眠不足は注意サインでもあり、ストレスでもあるんですね。

確かにそうですね。あ、そうそう、無理をして**疲れる**と具合が悪くなります。あと、**車の事故**がきっかけで具合が悪くなったことがあります。それから、**貯金が少なくなってくると**、心配になって調子を崩したことがあります。

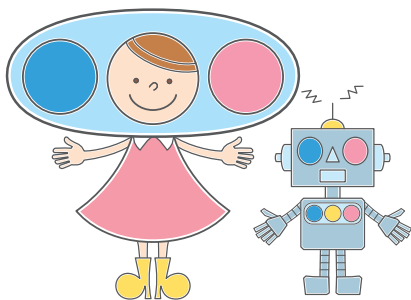


どんな対処が役立つそうですか？

無理をしないこととか、アクシデントの時は**休養をとる**といいかなあ。あとは**計画的に小遣いをつかわない**といけなそうですね(苦笑)。



Aさんはストレスに「睡眠不足」と「家族とのケンカ」、「疲れ」、「アクシデント」、「貯金の少なさ」を挙げました。対処に「無理をしない」、「休養をとる」、「計画的な金銭管理」を挙げました。



ストレスが今ひとつピンとこない場合には、以前に入院したときや要注意状態になった時にどんな出来事があったか、あるいは苦労したことがあったかを思い出してみましょう。

お名前： \_\_\_\_\_ 様 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

1. あなたの人生の目標はなんですか？ どのような生活を希望しますか？(ない場合は心地よいときはどんなときか探してみましょう)			
<b>就職して仕事をする</b>			
2.1 安定した状態について <span style="color: blue;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: red;">●</span>		3.1 安定した状態を続けるために役立つこと	
【自分が気づけるサイン】 「穏やか」「気をつかえる」「デイケアに休まず通える」「睡眠時間が8時間程度」 【支援者や身近な人が気づけるサイン】		【自分ができること】 「規則正しい生活」「無理をしない」「休日はゆったり過ごす」 【支援者ができること】	
2.2 注意状態について <span style="color: blue;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: red;">●</span>		3.2 注意状態から立て直すために役立つこと	
【自分が気づけるサイン】 「睡眠時間が5時間以下」「イライラする」「デイケアを休む」「タバコを1箱くらい吸う」 【支援者や身近な人が気づけるサイン】		【自分ができること】 「落ち着く音楽を聴く」「呼吸法」「追加薬を飲む」「スタッフに相談」 【支援者ができること】	
2.3 要注意状態について <span style="color: blue;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: red;">●</span>		3.3 要注意状態から立て直すために役立つこと	
【自分が気づけるサイン】 「睡眠時間3時間以下」「不思議な声が出る」「疑い深くなる」「孤立していると感じる」 【支援者や身近な人が気づけるサイン】		【自分ができること】 「スタッフに電話」「追加薬を使う」「臨時受診」「入院して立て直す」 【支援者ができること】	
4. 病状悪化に関するストレスと対処法			
【ストレス】 「睡眠不足」と「家族とのケンカ」「疲れ」「アクシデント」、「貯金の少なさ」		【対処法】 「無理をしない」、「休養をとる」、「計画的な金銭管理」	
5. 要注意時の希望			
6. 私の支援者			
【医療】	【活動】	【生活】	【その他】

## 5 病状悪化時の希望の確認

### 要注意状態の希望を考えてみよう

要注意状態になるにつれて、冷静に考えたり、判断したりすることが難しくなります。そのため、自分が希望することを前もって話し合うことが重要です。一方で、支援者もできることの限界がありますので、その折り合いをつけていきましょう。



#### 病状が悪化したときに希望することは何ですか？

項目	希望
医療スタッフに希望すること (受けたい医療、受けたくない医療)	例) 不安が強くなるので少し距離を取って話してもらいたい。 できるだけ注射しないしてほしい。
_____ (支援者)に 希望すること(してほしいこと、してほしくないこと)	例) 時々、部屋にこもることがあることを理解して そっとしておいてほしい。
以前の病状悪化時に 役立ったこと	例) 出歩かずに部屋で過ごす。
自分の考えを 代弁してくれる人	例) 母親 (父親)、兄など。
避けたい薬や治療、支援	例) ○○は副作用が強かったので使わないほしい。
関わってほしい人、 関わってほしくない人	例) ○○さんに話を聞いてほしい。
入院を使うタイミング	例) 要注意症状が 1 週間続いたら
その他：	

## 事例Aさん



以前にされたくない対応をされたことはありますか？  
もしあればどんなふうにしてほしかったですか？話を聞いてほしい、  
薬を勧めてほしいという人もいますが、Aさんはどうですか？

う〜ん、特にないけど、自分では具合がいいと思ってても、  
良くないこともあるし、気づけないこともあるから、  
伝えてもらった方がいいです。



そうですね。そんな時にはどんなふうに伝えたらいいですか？

そうですね、できれば**クライシス・プラン**を使って**言ってもらえる**といいです。  
「あなたは病気！」みたいに言われたことがあって、それだと自分でもそう思っ  
ていても反発してしまったことがあって。

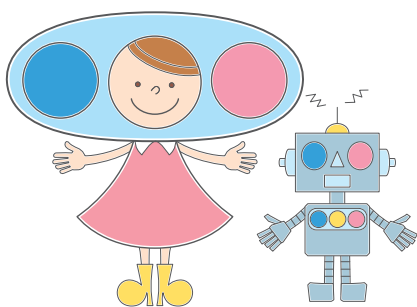


そうだったんですね。教えてもらってよかったです。今後はそうしますね。  
それから、入院をするとしたらどんな**タイミング**を考えていますか？  
その判断は私たちとても難しくて。

臨時受診して、先生に判断してもらうことになると思うけど、  
私としては**1週間くらい要注意症状が続いたら入院して立て直し**  
てもいいと思います。



Aさんは最初、希望は特に話していま  
せんでしたが、「具合について、クライ  
シス・プランを使って伝えてもらいた  
い」「1週間くらい要注意症状が続いたら入院して立て直したい」をいう希望  
が出てきました。



例えば「入院したくない」とみなさんが希望を話しても、実際に要注意症状が続けば支援者は入院の判断をせざるを得ないこともあります。このようなズレについて話し合い、どうすると良いかを話し合みましょう。その部分については主治医も交えるとより現実的になります。

お名前： \_\_\_\_\_ 様 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日


1. あなたの人生の目標はなんですか？ どのような生活を希望しますか？(ない場合は心地よいときはどんなときか探してみましょう)			
<b>就職して仕事をする</b>			
2.1 安定した状態について <span style="color: blue;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: red;">●</span>		3.1 安定した状態を続けるために役立つこと	
【自分が気づけるサイン】 「穏やか」「気をつかえる」「デイケアに休まず通える」「睡眠時間が8時間程度」		【自分ができること】 「規則正しい生活」「無理をしない」「休日はゆったり過ごす」	
【支援者や身近な人が気づけるサイン】		【支援者ができること】	
2.2 注意状態について <span style="color: blue;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: red;">●</span>		3.2 注意状態から立て直すために役立つこと	
【自分が気づけるサイン】 「睡眠時間が5時間以下」「イライラする」「デイケアを休む」「タバコを1箱くらい吸う」		【自分ができること】 「落ち着く音楽を聴く」「呼吸法」「追加薬を飲む」「スタッフに相談」	
【支援者や身近な人が気づけるサイン】		【支援者ができること】	
2.3 要注意状態について <span style="color: blue;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: red;">●</span>		3.3 要注意状態から立て直すために役立つこと	
【自分が気づけるサイン】 「睡眠時間3時間以下」「不思議な声が出る」「疑い深くなる」「孤立していると感じる」		【自分ができること】 「スタッフに電話」「追加薬を使う」「臨時受診」「入院して立て直す」	
【支援者や身近な人が気づけるサイン】		【支援者ができること】	
4. 病状悪化に関するストレスと対処法			
【ストレス】 「睡眠不足」と「家族とのケンカ」「疲れ」「アクシデント」「貯金のなさ」		【対処法】 「無理をしない」、「休養をとる」、「計画的な金銭管理」	
5. 要注意時の希望			
「具合について、クライシス・プランを使って伝えてもらいたい」 「1週間くらい要注意症状が続いたら入院して立て直したい」			
6. 私の支援者			
【医療】	【活動】	【生活】	【その他】

# 6 周囲からみた状態と対応の共有

周りのひとからどうみえるか、どう対応するかを考えてみよう

**続けよう! 安定した状態の自分**

**状態** 例: 笑顔、穏やか、自分から挨拶するなど




---



---

**安定した状態を続けるためにできる対応**

例: 生活リズムを確認する、今後ストレスになる予定に備えるなど



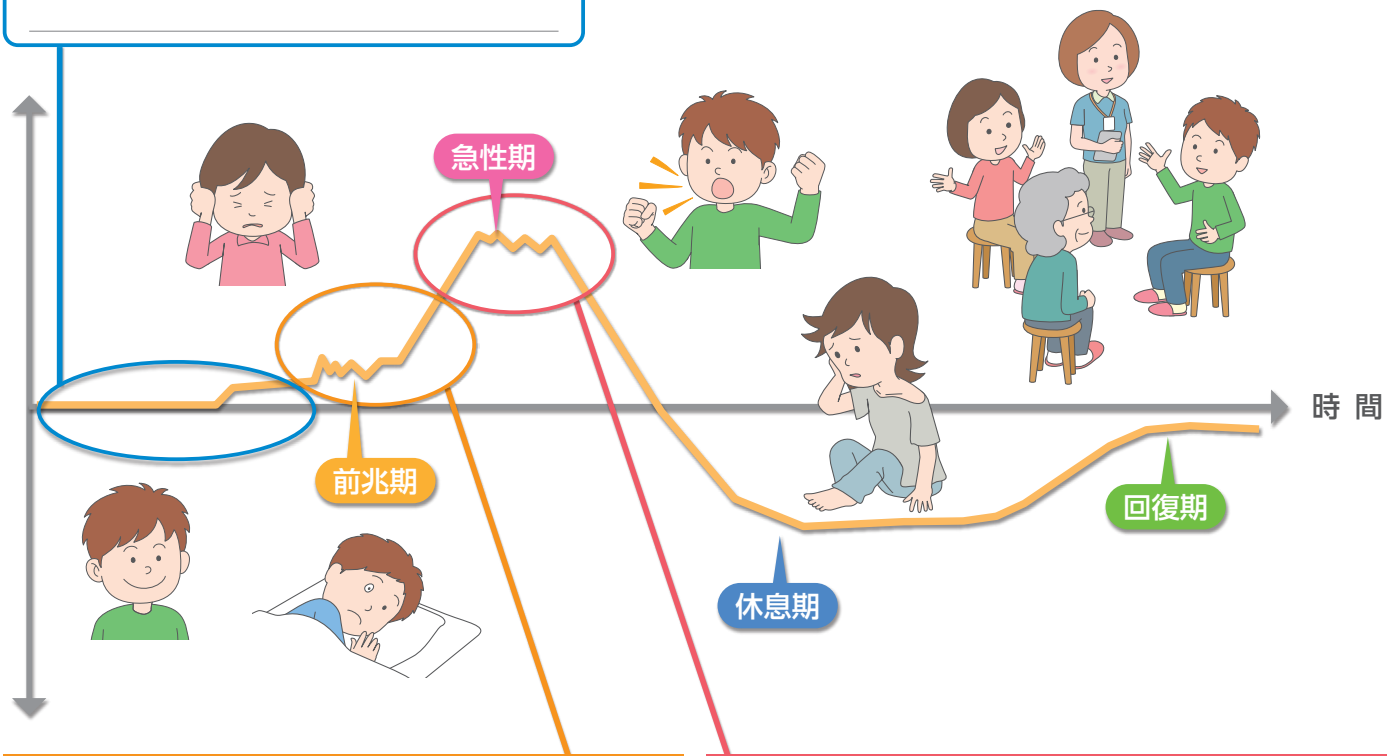
---



---


## ポイント

支援者や家族、みなさんのことをよく知る人からみたときのそれぞれの状態について確認してみましょう。そして、それぞれの段階で行える支援者の対応について話し合いましょう。



**早めに手を打とう! 注意状態(前兆期)の自分**

**状態** 例: 眠れなくなる、身だしなみが乱れる、デイケアを休むようになるなど




---



---

**具合の安定化につながる対応**

例: 対処法の中でやっていないものを勧める、追加薬を勧めるなど




---



---

**立て直そう! 要注意状態(急性期)の自分**

**状態** 例: ものに当たる、怒鳴る、落ち着かずに動き回るなど




---



---

**立て直すための対処法**

例: 臨時受診を勧める、追加の薬を勧める、入院を勧めるなど



---



---

# 事例Aさん



私たちから見えるAさんの状態についてですけど、安定している状態は私もAさんが挙げてくれたことと同じです。それからAさんはパソコンが大好きですね、前に夜ふかしたときは調子が良くないように見えただんですけど、どうですか？



「あ!そうですね。21時を過ぎてもパソコンに熱中するときは熱中しすぎです。生活リズムに気が向いていないときだから、注意状態だと思います。」



注意状態の「支援者や身近な人が気づけること」の欄に加えてもいいですか？

いいですよ。そうしてください。



私たちから見えるAさんの状態と対応ですけど、安定した状態について「生活リズム」を挙げていましたよね。生活リズムを整えた状態でいられるように、確認をさせていただこうと思うのですが、いかがですか？

お願いします。



こちらこそ! 注意状態のときはAさんがいくつも対処が挙げてくれたので、それらの対処を試してみたり確認して、やっていないものを勧めるのはどうでしょう？

そうですね、助かります。相談したときには話を聞いてもらったり、追加薬を飲むタイミングを教えてもらえると助かります。



スタッフは要注意状態の時には①不眠時・不穏時薬を勧める、②臨時の受診を考える、③先生に入院の相談をするを提案し、Aさんも合意しました。なお、Aさんは追加薬を飲むなどして、自分なりに立て直せるかを試したい思いがあり、1週間くらいは様子を見てもらいたいという希望を話してくれたので、そのような計画としました。ただし、切迫している様子であれば臨時受診を勧めさせてもらうことで合意しました。

スタッフはAさんの状態について、注意状態の欄に「21時を過ぎてもパソコンに熱中する」を書きました。また、対応については次のように書きました。

**安定した状態:**

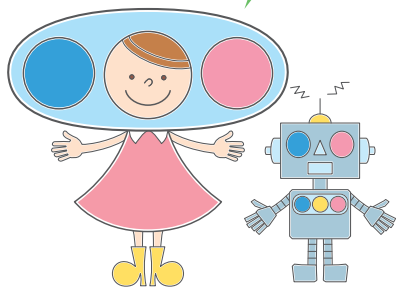
「規則正しい生活の確認と助言をする」

**注意状態:**

「対処法を確認し、やっていないものがあれば勧める」

**要注意状態:**

「追加薬を勧める」、「臨時の受診を勧める」、「先生に入院の相談をする」



周囲からみえる状態と対応についても、みなさんと支援者が合意して記入することが重要です。

お名前: \_\_\_\_\_ 様 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

1. あなたの人生の目標はなんですか? どんな生活を希望しますか?(ない場合は心地よいときはどんなときか探してみよう)			
<b>就職して仕事をする</b>			
2.1 安定した状態について <span style="color: blue;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	3.1 安定した状態を続けるために役立つこと		
【自分が気づけるサイン】 「穏やか」「気をつかえる」「デイケアに休まず通える」「睡眠時間が8時間程度」 【支援者や身近な人が気づけるサイン】	【自分ができること】 「規則正しい生活」「無理をしない」「休日にはゆったり過ごす」 【支援者ができること】 「規則正しい生活の確認と助言をする」		
2.2 注意状態について <span style="color: blue;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	3.2 注意状態から立て直すために役立つこと		
【自分が気づけるサイン】 「睡眠時間が5時間以下」「イライラする」「デイケアを休む」「タバコを1箱くらい吸う」 【支援者や身近な人が気づけるサイン】 「21時を過ぎてもパソコンに熱中する」	【自分ができること】 「落ち着く音楽を聴く」「呼吸法」「追加薬を飲む」「スタッフに相談」 【支援者ができること】 「対処法を確認し、やっていないものがあれば勧める」		
2.3 要注意状態について <span style="color: blue;">●</span> <span style="color: orange;">●</span> <span style="color: red;">●</span>	3.3 要注意状態から立て直すために役立つこと		
【自分が気づけるサイン】 「睡眠時間3時間以下」「不思議な声が出る」「疑い深くなる」「孤立していると感じる」 【支援者や身近な人が気づけるサイン】	【自分ができること】 「スタッフに電話」「追加薬を使う」「臨時受診」「入院して立て直す」 【支援者ができること】 「追加薬を勧める」、「臨時の受診を勧める」、「先生に入院の相談をする」		
4. 病状悪化に関するストレスと対処法			
【ストレス】 「睡眠不足」と「家族とのケンカ」「疲れ」「アクシデント」「貯金の少なさ」	【対処法】 「無理をしない」、「休養をとる」、「計画的な金銭管理」		
5. 要注意時の希望			
「具合について、クライシス・プランを使って伝えてほしい」 「1週間くらい要注意症状が続いたら入院して立て直したい」			
6. 私の支援者			
【医療】	【活動】	【生活】	【その他】

# 7 セルフモニタリング表の作成

## 日々の状態をチェックしてみよう

次の面接や面談までの状態を共有するために、セルフモニタリング表が役立ちます。セルフモニタリング表とは自分で気づける状態を日々チェックするための表です。

この表を使って日々チェックすると、面談や診察の時に見てもらっただけで状態を共有できます。また、自分の状態を客観的に見る力がつくため、自分の状態変化に気づきやすくなります。

### 作り方

- ① 「自分で気づける状態」を書き写しましょう。
- ② つけ方を考えます。「ある」「なし」でも良いですし、「012」の3段階にするなど、つけやすい方法を話し合って考えてみましょう。
- ③ そのほか、必要と思う項目があれば話し合って記入してみましょう。例えば「ストレス」や「対処法」、「今日の一言」なども有用でしょう。

状態	項目	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	月日	つけ方
安定した状態										<div style="border: 1px solid #f080f0; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;">                     こちらは見本です。記入シートは 34 ページにあります。                 </div>
注意状態										
要注意状態										
	睡眠時間									時間→時間
	総合評価									状態の色

# 事例Aさん



クライシス・プランがだいぶできてきましたね！  
フォーマットに書き写してみませんか？  
それから、このプランに名前をつけてみましょうよ。

そうします。プランの名前は…作って、これがあればいざとなった時も  
安心だなと思ったから、「安心プラン」にしようかな。



どんなふうに日々状態が変化しているかを一緒にチェックするた  
めの表を作ってみませんか？これがあるとデイケアに来ない日の状態  
を共有できるし、見ればわかるから、訪問看護や診察の時に状態を  
伝えるのにも役立ちますよ。

面倒な感じじゃなさそうならやってみたいですけど…



その後、スタッフがセルフモニタリング表の例を見せると、Aさんは試しにやってみることにしました。

お名前： _____ 様 _____ 年 _____ 月 _____ 日	
1. あなたの人生の目標はなんですか？どんな生活を希望しますか？(ない場合は心地よいときはどんなときか探してみよう)	
就職して仕事をする	
2.1 安定した状態について	3.1 安定した状態を続けるために役立つこと
【自分が気づけるサイン】 「穏やか」「気がつかえる」「デイケアに休まず通える」「睡眠時間が8時間程度」 【支援者や身近な人が気づけるサイン】	【自分ができること】 「規則正しい生活」「無理をしない」「休日はゆったり過ごす」 【支援者ができること】 「規則正しい生活の確認と助言をする」
2.2 注意状態について	3.2 注意状態から立て直すために役立つこと
【自分が気づけるサイン】 「睡眠時間が5時間以下」「イライラする」「デイケアを休む」「タバコを1箱くらい吸う」 【支援者や身近な人が気づけるサイン】 「21時を過ぎてもパソコンに熱中する」	【自分ができること】 「落ち着く音楽を聴く」「呼吸法」「追加薬を飲む」「スタッフに相談」 【支援者ができること】 「対処法を確認し、やっていないものがあれば勧める」
2.3 要注意状態について	3.3 要注意状態から立て直すために役立つこと
【自分が気づけるサイン】 「睡眠時間が3時間以下」「不思議な声がある」「疑い深くなる」「孤立していると感じる」 【支援者や身近な人が気づけるサイン】	【自分ができること】 「スタッフに電話」「追加薬を使う」「臨時受診」「入院して立て直す」 【支援者ができること】 「追加薬を勧める」「臨時の受診を勧める」「先生に入院の相談をする」
4. 病状悪化に関係するストレスと対処法	
【ストレス】 「睡眠不足」と「家族とのケンカ」「疲れ」「アクシデント」「好金の少なさ」	【対処法】 「無理をしない」「休養をとる」「計画的な金銭管理」
5. 要注意時の希望	
「具合について、クライシス・プランを使って伝えてもらいたい」「1週間くらい要注意症状が続いたら入院して立て直したい」	
6. 私の支援者	
【医療】	【活動】
【生活】	【その他】

Aさん 安心プラン			【気をつけたほうが良いストレス】
私の目標： 安定した状態			【ストレス】 睡眠不足、家族とのケンカ、疲れ、アクシデント
状態			【対応】 無理をしない、休養をとる、計画的な金銭管理
安定した状態	注意状態	要注意状態	
穏やか 気づかいできる デイケアに休まず通える 睡眠時間が8時間程度	睡眠時間が5時間以下 イライラする デイケアを休む タバコ1箱くらい吸う 21時を過ぎても パソコンに熱中する	睡眠時間が3時間以下 不思議な声がある 疑い深くなる 孤立していると感じる	
【自分】 規則正しい生活 無理をしない 休日はゆっくりと過ごす	①落ち着く音楽を聴く ②呼吸法 ③追加薬を飲む ④スタッフに相談	①スタッフに電話 ②追加薬を使う ③臨時受診 ④入院して立て直す	
【支援者】 規則正しい生活の確認と 助言をする	対処法を確認し、やってない ものがあれば勧める	①追加薬を勧める ②臨時の受診を考える ③先生方に入院の相談をする	
【医療】 主治医：〇〇先生 デイケア：〇〇さん 訪問看護：〇〇さん	【活動】	【生活】 市役所福祉担当： 〇〇さん	【その他】
			【要注意時の希望・計画】

クライシス・プランのフォーマット例 (巻末参照)

状態	項目	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	つけ方
安定した状態	穏やか													当てはまるものを…空欄
	気づかいできる	✓		✓		✓		✓		✓		✓		
	デイケアに休まず通える													
注意状態	睡眠時間が6時間程度	✓												
	睡眠時間が5時間以下					✓								
	イライラしやすい	✓		✓										
要注意状態	タバコを1箱くらい吸う													
	21時を過ぎてもパソコンに熱中する	✓												
	睡眠時間が3時間以下													
	不思議な声が聞こえる													
	疑い深くなる													
	孤立していると感じる													
	睡眠時間	22→5		24→4		24→4							時間→時間	
	総合評価	青		黄		青		青		青		青	状態の色	

セルフモニタリング表のフォーマット例 (巻末参照)

毎日つけるのか、あるいは数日に1回つけるのかなど、負担が少なく、続けられるようなもの  
にすることが重要です。

## 8 クライシス・プランの共有

### クライシス・プランを共有してみよう

すでに作成したクライシス・プランと一緒に作成した支援者と使い始めることができますが、他の支援者(家族を含む)と共有できるとさらに役立つものになります。

#### どのような支援者がいますか？

##### 医療に関すること

病院、デイケア、訪問看護など  
例:〇〇先生(主治医)



Blank dotted-line box for writing names of medical support providers.

##### 活動に関すること

相談支援事業所、作業所、地域活動支援センターなど  
例:〇〇さん(作業所)



Blank dotted-line box for writing names of activity support providers.

##### 生活に関すること

家族、施設スタッフ、保健師など  
例:両親



Blank dotted-line box for writing names of life support providers.

##### その他

市町村の障害福祉担当者、勤務先の方など  
例:〇〇さん(市の担当者)



Blank dotted-line box for writing names of other support providers.

#### 共有したい人はいますか？

家族や主治医、担当ワーカー(精神保健福祉士)や訪問看護、作業所、相談支援事業所などのスタッフなど、共有したい人がいますか？それは誰ですか？



Blank dotted-line box for writing names of people to share the plan with.

#### どのように共有しますか？

家族と共有する場合は、自分から伝える方法や支援者と一緒に話し合う場面を作る方法などがあります。主治医と共有する場合は、ケア会議や診察場面に支援者が一緒に入って共有する方法があります。どのように共有しますか？



Blank dotted-line box for describing how to share the plan.

イギリスの研究では支援者と一緒に内容の折り合いをつけながら作成するクライシス・プランは治療関係を良好にし、自分の意思ではない入院(日本においては医療保護入院など)を減らすものとして期待されています<sup>2)</sup>。

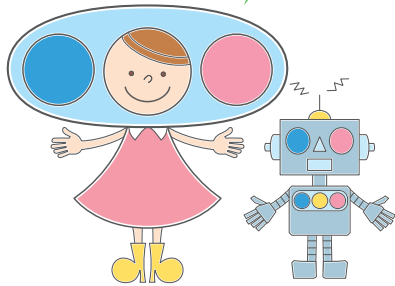
2) Thornicroft, G., Farrelly, S., Szmukler, G., Birchwood, M., Waheed, W., Flach, C., & Lester, H. (2013). Clinical outcomes of Joint Crisis Plans to reduce compulsory treatment for people with psychosis: a randomised controlled trial. *The Lancet*, 381 (9878), 1634-1641.

# 事例Aさん

Aさんは次のように書きました。

**【医療】**  
 主治医：〇〇先生  
 デイケア：〇〇さん  
 訪問看護：〇〇さん

**【生活】**  
 両親  
 市障害福祉担当：〇〇さん



支援者を整理して記入することで、どのような支援者がいるのかが明確になります。

お名前： \_\_\_\_\_ 様 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

1. あなたの人生の目標はなんですか？ どんな生活を希望しますか？(ない場合は心地よいときはどんなときか探してみましょう)

就職して仕事をする

2.1 安定した状態について	3.1 安定した状態を続けるために役立つこと
【自分が気づけるサイン】 「穏やか」「気をつかえる」「デイケアに休まず通える」「睡眠時間が8時間程度」 【支援者や身近な人が気づけるサイン】	【自分ができること】 「規則正しい生活」「無理をしない」「休日はゆったり過ごす」 【支援者ができること】
2.2 注意状態について	3.2 注意状態から立て直すために役立つこと
【自分が気づけるサイン】 「睡眠時間が5時間以下」「イライラする」「デイケアを休む」「タバコを1箱くらい吸う」 【支援者や身近な人が気づけるサイン】	【自分ができること】 「落ち着く音楽を聴く」「呼吸法」「追加薬を飲む」「スタッフに相談」 【支援者ができること】
2.3 要注意状態について	3.3 要注意状態から立て直すために役立つこと
【自分が気づけるサイン】 「睡眠時間3時間以下」「不思議な声が出る」「疑い深くなる」「孤立していると感じる」 【支援者や身近な人が気づけるサイン】	【自分ができること】 「スタッフに電話」「追加薬を使う」「臨時受診」「入院して立て直す」 【支援者ができること】

4. 病状悪化に関するストレスと対処法

【ストレス】 「睡眠不足」と「家族とのケンカ」「疲れ」「アカウント」「貯金の少なさ	【対処法】 「無理をしない」「休養をとる」「計画的な金銭管理」
--	------------------------------------

5. 要注意時の希望  
 「具合について、クライシス・プランを使って伝えてもらいたい」  
 「1週間くらい要注意症状が続いたら入院して立て直したい」

6. 私の支援者

【医療】	【活動】	【生活】	【その他】
主治医：〇〇先生 デイケア：〇〇さん 訪問看護：〇〇さん		両親 市障害福祉担当：〇〇さん	

Aさんは主治医の〇〇先生とクライシス・プランを共有したいと考えました。そこで、デイケアのスタッフは主治医と連絡を取り、次回の診察にAさんと一緒にいらせてもらうことにしました。



クライシス・プランというものを作ってみました。先生にも知っていただいて、ご意見をいただきたいです。私は生活リズムがとても大切で、それを守っていこうと思います。注意状態になると、睡眠時間が5時間以下になったり…(全体を簡単に説明)

お話は聞いていますよ。頑張っていますね！うんうん、これがあるとどういう状態の時に、どう支援したらよいかかわかっていいですね！今後の診察ではこれを使っていきましょう。

ありがとうございます。



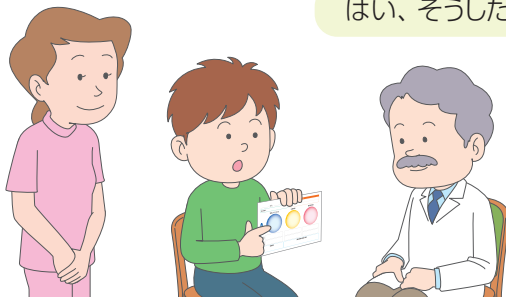
(要注意状態での希望を見て)もし今後、入院が必要だと判断するような場面では今度はこちらを使って理由を説明するようにしますね。ただ、要注意状態を1週間待てるかどうかはそのときになってみないとわからないなあ。前に数日で具合が悪くなったのを見ていますか？

そういえば、前回の入院の時間が確かそうでした。



そうでしたよね。なので、要注意状態が3日続いたら臨時受診をしてもらって、そこでもう少し様子を見るかを話したいのだけど、どうですか？

はい、そうしたいと思います。よろしくお願いします。



話し合いながらより現実的なものを目指します

クライシス・プランは診察でのコミュニケーションをより円滑にし、限られた時間を有意義に使うことができます。

# さまざまなクライシス・プラン (統合失調症)

## 統合失調症のかたの例



病状の変化が視覚的にわかりやすいように工夫しています

_____ さん _____ プラン		ほかの人が気づく状態・症状 (家族やスタッフ、親しい人に教えてもらいましょう)	自分の対処	支援者の対応
安定している ときの自分	<input type="checkbox"/> 良く眠れる <input type="checkbox"/> 生活リズムが整っている	<input type="checkbox"/> 笑顔が多い <input type="checkbox"/> 元気がある	<input type="checkbox"/> 規則正しい生活を続ける <input type="checkbox"/> 適度に運動する <input type="checkbox"/> 欠かさずに薬を飲む	<input type="checkbox"/> 規則正しい生活になるよう 確認し、アドバイスする <input type="checkbox"/> 薬を飲んでいるか確認する
注意したほう が良いとき	<input type="checkbox"/> その場にいない人の声か 聞こえるようになる。 <input type="checkbox"/> 0時を過ぎてても眠れなくなる	<input type="checkbox"/> 表情が陰しい <input type="checkbox"/> 聞かれたことに返事をするだけ で自分から話さなくなる <input type="checkbox"/> 1日にジュースを3本以上飲む	①気分転換(落ち着いた曲を 聞く) ②スタッフに状態を伝える ③追加の薬を飲む	①気分転換をすすめる ②臨時の訪問をする ③追加の薬をすすめる
要注意なとき	<input type="checkbox"/> 3時間くらいしか眠れない <input type="checkbox"/> 怒りっぽくなって家族と 喧嘩する <input type="checkbox"/> 自分の考えが周りに知ら れている感じがする	<input type="checkbox"/> 怒鳴り声をあげる <input type="checkbox"/> 「物がなくなった」と言うこと が増える <input type="checkbox"/> 火を使って何かを燃やす	①できるだけ体を休める ②早めにスタッフに伝える ③追加の薬を飲む(よくなる ないときには入院する)	①臨時の訪問をする ②臨時の受診をすすめる ③入院をすすめる
気をつけた ほうが良い ストレス	<input type="checkbox"/> 寝不足 <input type="checkbox"/> 疲れすぎること	要注意なときに スタッフにして ほしいこと、 してほしくない こと	<input type="checkbox"/> 話を聞いてほしい <input type="checkbox"/> 薬をすぐに増やさないでほしい	<b>【Aさんの強み】</b> ・どこでも友達がすぐできる ・作業所に通いたい希望がある ・家族と仲がいい

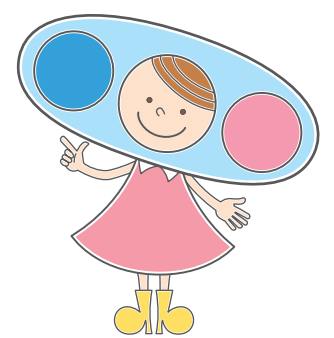
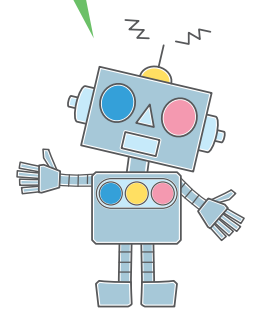
## 統合失調症に認知症が加わったかたの例

認知機能に配慮し、視覚的に見やすく、情報量を抑えています

\_\_\_\_\_ さんの おだやかに過ごすプラン

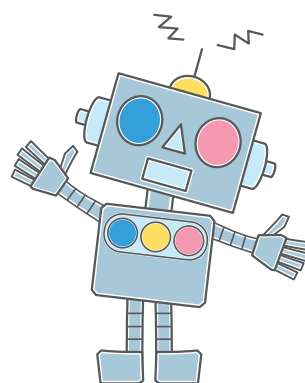
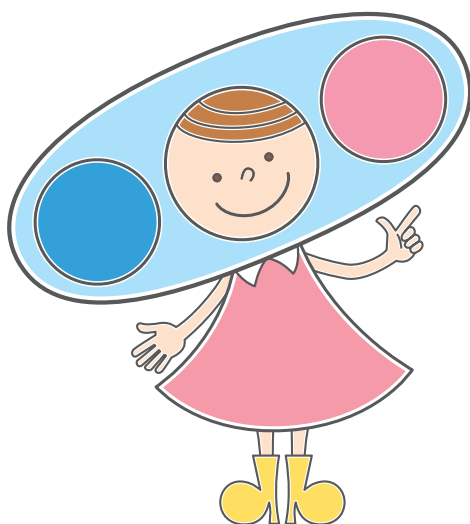
いいかんじ〜ふつうのとき	ちょうしがよくないとき	たいしょほう
 きもちがいい おちついている よくねむれる しあわせを かんじる	 イライラする こえがきこえてくる ねむれない	タバコをすう ストレッチする ついかのくすりを のむ ひととはなす すいみんの くすりをのむ
よいかんじであるために じぶんがすること くすりをのむ    ひととはなす おふる            さんぽ	ちょうしがよくない ときのきぼう はなしを きいてほしい	ちょうしがよくないときに まわりのひとがすること たいしょほうをすすめる いっしょにびょういんに行く

みなさんが使いやすいように、  
このようなオリジナルのプランシートを  
作成するのもおすすめです!



# 3

## クライシス・プランを使ってみよう



### ポイント

1

クライシス・プランの活用  
について知りましょう

2

クライシス・プランの加筆・修正  
について知りましょう

3

活用のポイントをつかみ  
ましょう



## 事例Aさん

Aさんはデイケアスタッフと主治医、訪問看護師、家族と一緒に使っていくことにしました。

デイケアでは毎朝デイケアについたら、一緒にチェックすることにし、主治医のB先生とは毎回の診察、訪問看護師のCさんとは毎回の訪問のときに一緒にチェックすることになりました。また、セルフモニタリング表は毎日チェックして、クライシス・プランと一緒に毎回見てもらうことにしました。

### 安定している時



良い状態が続いてますね! どんなことに気をつけているんですか?

そうですね、生活リズムには気をつけています。寝る時間や起きる時間とか。



それは素晴らしいですね! ぜひ続けていきましょう!

### 不安定な時



セルフモニタリング表を見ると、最近、睡眠時間が5時間以下の日があるみたいですね。

はい、ちょっと眠れない日があるんです。新しく通い始めた作業所の人間関係で疲れちゃって。



そうなんですね。教えてくれてありがとう。クライシス・プランの対処にあるような落ち着いた音楽を聞いたり、追加薬を飲んだり、何か対処はしていますか?

音楽は聴いてるんですけど、あまり追加薬に頼りたくないと思って飲んでいないんです。試しに飲んでみようかな。



Aさんの場合には睡眠がとっても大事だと思うから、試してみてもいいかもしれないですね。やってみてどうだったかをまた教えてくださいませんか?

わかりました。確かに睡眠がバロメーターですよ。また次回の状態チェックの時に報告します。



支援者は当事者の状態悪化が見られた際にはクライシス・プランに書いてあるからといって押し付けず、当事者の考えを尊重しながら対応することが重要です。

## 2 クライシス・プランの加筆・修正

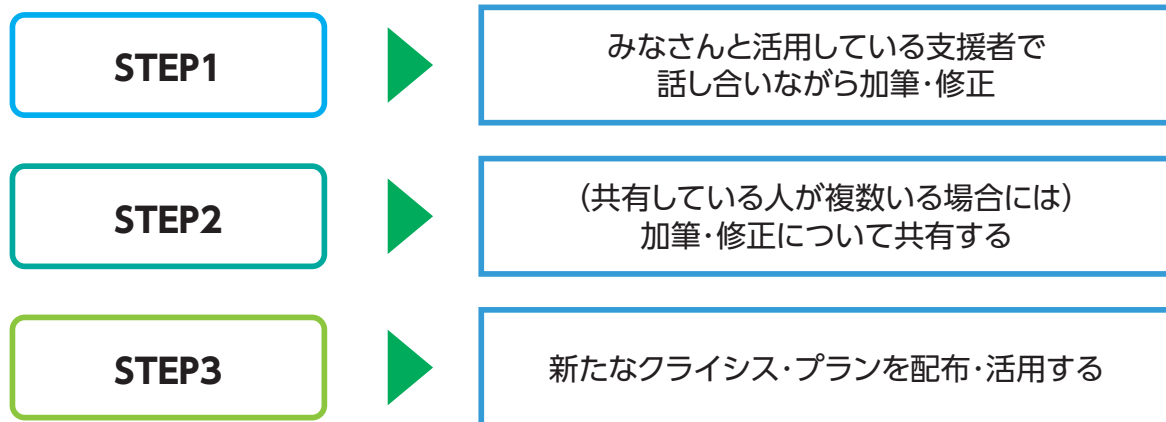
### 必要に応じて加筆・修正をしてみよう

クライシス・プランを活用する中で、“内容が合わない”、“目標が変わった”など、内容を変更することは十分ありえます。そのようなときはみなさんと支援者で話し合いながら内容の加筆・修正を行うことで、現実に即したプランを維持することができます。

#### 加筆・修正が必要な場面

- 記載内容が対象者の病状・状態と合わなくなったとき
- 病状悪化を食い止められなかったとき
- 患者・ユーザーの環境変化があったとき
- トラブルや問題が生じたとき
- 3ヶ月～半年などの定期的な見直し など

加筆・修正のステップは？



### クライシス・プランの内容をチェックしてみよう

- みなさんと支援者が話し合いながら作成した内容になっている
- みなさんと支援者にとって各項目が分かりやすい内容になっている
- 症状や状態が具体的に記載されている (眠れない→0時まで眠れない)
- 病状に応じたみなさんの対処や支援者の対応が具体的に記載されている (気晴らし→音楽鑑賞 など)
- 専門用語ではなく、みなさんがじっくりくる言葉を用いている
- みなさんが決めたプラン名をつけている

## 事例Aさん

Aさんはこれまでは2年に1度のペースで入院していましたが、セルフモニタリングとクライシス・プランを活用し始めてから3年以上入院することなく経過しています。就労移行支援事業を活用し、就職活動を始めましたが、最近Aさんは仕事先での対人関係のトラブルをきっかけに、眠れなくなり、注意状態から要注意状態に移行してしまいました。



睡眠時間が3時間以下の日が続いているし、要注意状態に見えるけどどうですか？

これくらい大丈夫です。今はいろいろやるのがあって、デイケアも行けていますし。



そうなんです、追加薬とか、診察の予約をちょっと早めてみませんか？

もうちょっと自分なりにやってみて、それでもうまくいかなければ臨時に受診します。



その後、支援者間でAさんの状態についてクライシス・プランを使って共有しました。Aさんは家にこもりがちになり、担当精神保健福祉士（PSW\*）から臨時的診察を呼びかけました。家族に付き添われて臨時受診したAさんは明らかに表情に生気がなく、不安そうでした。主治医がクライシス・プランを使って、要注意状態なのではないかとAさんに問いかけると、「眠れないし、変な声が聞こえる…怖い…」とのことであったため、入院を勧めました。これまでは医療保護入院ばかりでしたが、今回はAさんも同意し、任意入院（自分の意思による入院）となりました。

Aさんが入院して具合が安定した後、担当の看護師さん、デイケアスタッフ、主治医でクライシス・プランの加筆・修正を行ないました。

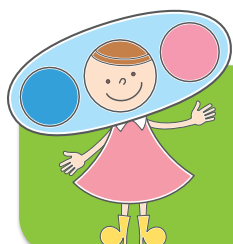
※PSW：Psychiatric Social Worker

睡眠が4時間を切るとやっぱり具合が悪くなるんですね。ちょっと甘くみてました。要注意状態になる前にもっと気づけることを増やしたいです。

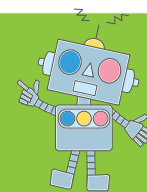


今回の入院は失敗ではないですよ。だって、Aさんが自分の意思で入院を選べたのは、自分の状態が良くないと感じることができたからです。一緒に振り返って、クライシス・プランを練り直しましょう。

Aさんと支援者とで今回の状態悪化の際に出てきた変化をクライシス・プランに加えることにしました。退院後はそれらの項目を加えたセルフ・モニタリング表とクライシス・プランを使って、状態変化に早めに気づいて対処できるようになり、入院することなく生活できています。そして1年後、ついに就職も決まりました。



クライシス・プランを活用しても、入院することはあります。それを失敗と捉えず、振り返ってプランを練り直すことで次に活かすことができます。



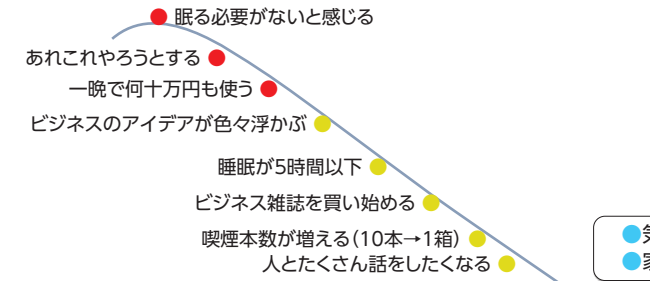
# さまざまなクライシス・プラン

## 〔双極性障害、大うつ病性障害〕

### 双極性障害のかたの例

〇〇さん クライシス・プラン

**目標** ①就労移行支援事業を利用 ②就労



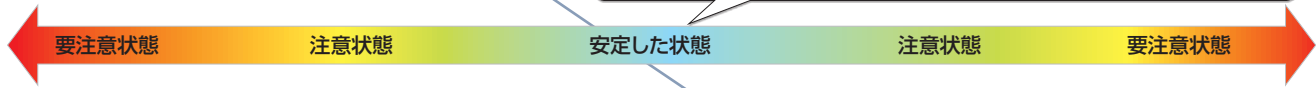
**躁の対応**

【〇〇さん】  
 ①黄色になったら、自宅で過ごす時間を増やす  
 ②睡眠が5時間以下の日が3日続いたら臨時受診をする  
 ③黄色の段階でお金を家族に管理してもらう

【医療スタッフ】  
 ①睡眠時間を特に確認し、いつも(8時間)より短くなってきたら、診察の間隔を短くする、薬物調整、刺激を避けるよう助言  
 ②睡眠時間が5時間以下の日が3日続いたら、臨時受診・入院の検討

【家族】  
 ①口数が増えてきたら、睡眠をとるよう睡眠薬を勧める  
 ②睡眠が5時間以下になったら、病院に連絡する

- 気遣いができる
- 穏やか
- 笑顔で話す
- 競馬放送を楽しむ
- 家の家事を手伝う
- 友人と時々買い物に行く
- 8時間は眠れる

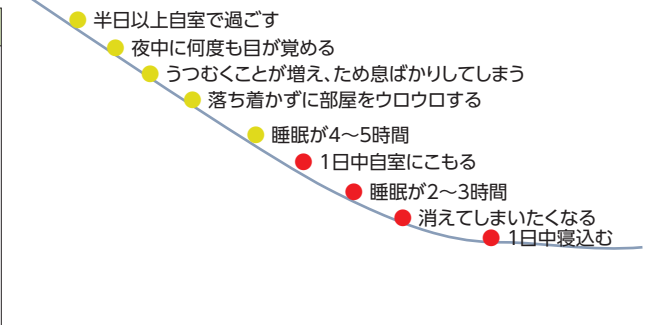


**うつの対応**

【〇〇さん】  
 ①気分転換(ずっと家にしないで、運動や活動を取り入れる)  
 ②落ち着かない時、夜中に何度も目が覚める時は追加薬を使う  
 ③睡眠時間が5時間以下の日が1週間続いたら、臨時受診をする

【医療スタッフ】  
 ①落ち着かずに部屋をウロウロするようになったら診察の間隔を短くする、薬物調整、簡単な活動(ウォーキング、花の水やりなど)を促す  
 ②睡眠時間が5時間以下の日が1週間続いたら臨時受診・入院の検討

【家族】  
 ①落ち着かない時には不穏時薬、眠れていないようなら睡眠薬を勧める  
 ②1日中部屋から出てこない状態になったら病院に連絡する



**ストレス**

異性関係、親子関係、仕事ができない状況、季節(夏の暑さ)

**悪化時の希望**

躁の時は要注意状態になる前に入院して立て直したい(トラブルが色々起きて、家族に迷惑をかけるので)

### 大うつ病性障害のかたの例

●●さん クライシスプラン

【強み・長所】  
 明るい、思いやりがある、経験から学ぶ

【私の今後の目標】  
 規則正しい生活を続ける

状態	自分で気づける状態	周囲が気づける状態	●●さんが行う対応	家族・支援者が行う対応
安定した状態	落ち着いている 物事を楽しめる 笑うことができる	明るく元気 穏やかで活発 周囲の人に気を配れる	規則正しい生活 無理をしない	規則正しい生活の確認と助言
注意状態	不安でじっとしていられない 1日中スマホでネット検索している 全ての動作が雑になる(入浴時間が極端に短いなど) 食欲がない(いつもの半分程度しか食べない) 将来のことを想像して不安になる 1人になりたがる 1時間以上寝付けない	不安や焦りが感じられる(ゆっくりお風呂に入れないなど) 食欲がない ネット検索ばかりしている 一人で抱え込んでるように見える 将来を悲観する発言が出てくる 一人になりたがる ぼーっとして一点を見ている	呼吸法 ネット検索をしない 追加薬を使う 病院に相談	対処法を確認し、やっていないものがあれば勧める 悲観的な情報ばかりネット検索しているときには(良い)情報ばかりに目がいきやすいときだから、やめておこうなどと助言する ネット検索をやめられず、将来を悲観する状態になった場合 ⇒臨時受診(休息入院の検討) ※一見元気そうでも、内面的には深刻な状態の場合がある
要注意状態	周囲の意見に反発する 睡眠が4時間以下 常にイライラしている 息苦しくなり、横になる時間が増える 消えてしまいたくなる	家族に寝るときなども近くにおいてもらおうとする 睡眠が十分とれていないように見える 横になっていることが多い	追加薬を使う 臨時受診(早めに) 入院して立て直す	<b>家族</b> 一人にしないようにする 頓服薬を勧める 病院や保健師に連絡をする (病院スタッフや保健師と相談の上で)本人が気が進まなくても受診に連れて行く <b>病院</b> 臨時受診を促す、受診の支援 入院の検討
病状悪化時の希望	家族へ：入院が必要な時には無理やり連れて行かずに、クライシス・プランで説明してほしい		注意ストレスとストレス対処	注意ストレス 大きな責任を感じる状況 対処 支援者や家族に相談する

# 安定した状態を続けるために ～おくすりについて～

## 服薬の重要性

医師に処方されたお薬は **あなたが安定した生活を送る** ためのお手伝いをしてくれます。  
お薬をやめてしまうと **統合失調症の再発するリスク** は **約5倍<sup>3)</sup>** になると言われています。  
ご自身の判断で勝手にやめたりしないでようにしましょう。耐えられない副作用がある、などなにかお困りの場合は医師や薬剤師に相談しましょう。 3) Robinson, D.et al.:Arch.Gen.Psychiatry,56(3),241-247,1999

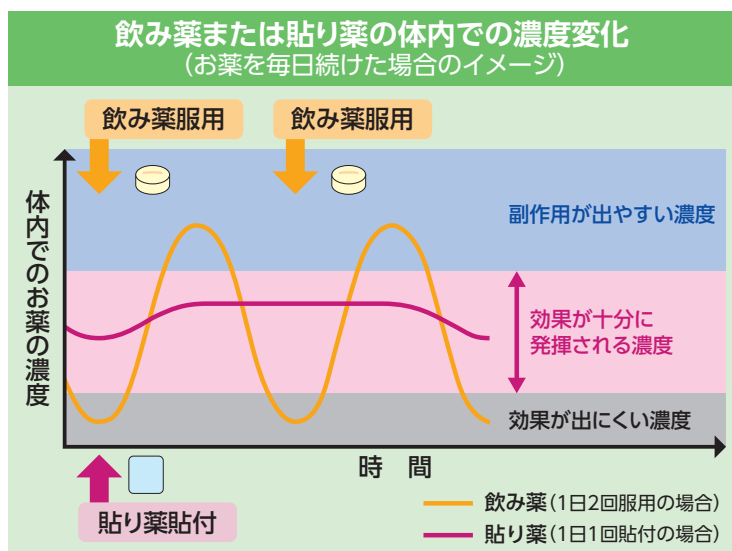
## 服薬のタイミングと体内のお薬の濃度の関係

処方されたお薬には適切な服薬のタイミングがあります。(服薬回数や食事の制限)

飲み忘れたり、タイミングがずれると体内のお薬の濃度に影響します。**安定した状態を維持** するためには医師や薬剤師に説明されたとおりに服薬するようにしましょう。

現在、統合失調症に処方されるお薬には体内の薬物濃度が安定するように開発された持効性注射剤(LAI)や貼り薬を使用することもできます。

※ すべてのお薬に用意されているわけではありません。

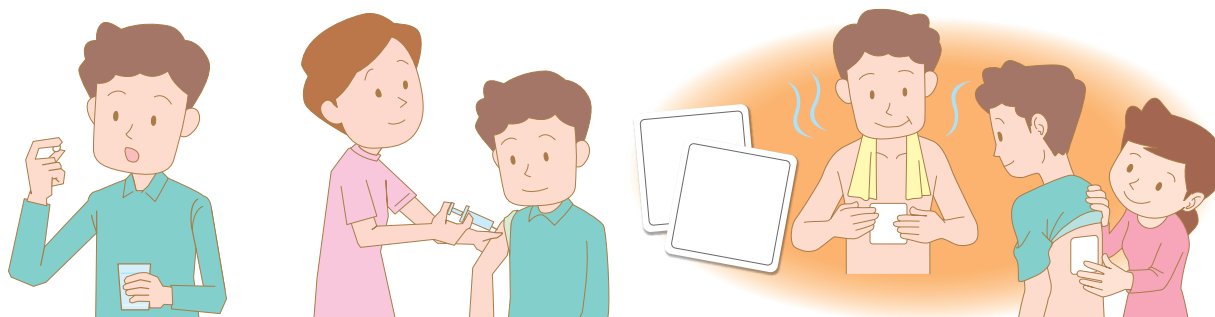


監修:藤田医科大学医学部 精神神経学講座 教授 岩田 伸生 先生

## あなたにとって”続けやすいお薬”はどんなものですか？

お薬はきちんと**効果があり、副作用が少なく**(あっても我慢できる)、**あなたにとって続けやすい量や形**であることが大切です。

安定した生活を送るためにあなたに合ったお薬をみつけていきましょう。





# クライシス・プラン作成シート

お名前： \_\_\_\_\_ 様 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

1. あなたの人生の目標はなんですか？ どのような生活を希望しますか？(ない場合は心地よいときはどんなときか探してみましよう)

2.1 安定した状態について		3.1 安定した状態を続けるために役立つこと	
【自分が気づけるサイン】		【自分ができること】	
【支援者や身近な人が気づけるサイン】		【支援者ができること】	
2.2 注意状態について		3.2 注意状態から立て直すために役立つこと	
【自分が気づけるサイン】		【自分ができること】	
【支援者や身近な人が気づけるサイン】		【支援者ができること】	
2.3 要注意状態について		3.3 要注意状態から立て直すために役立つこと	
【自分が気づけるサイン】		【自分ができること】	
【支援者や身近な人が気づけるサイン】		【支援者ができること】	

4. 病状悪化に関するストレスと対処法

【ストレス】

【対処法】

5. 要注意時の希望

6. 私の支援者

【医療】

【活動】

【生活】

【その他】



さん \_\_\_\_\_ プラン

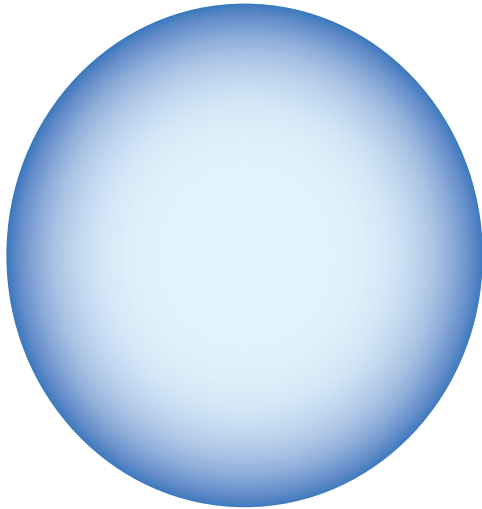
【気をつけたいほうが良いストレス】

【ストレス】

【対処】

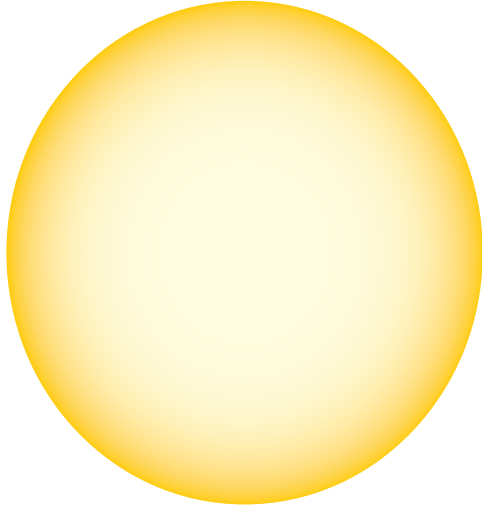
私の目標：

安定した状態

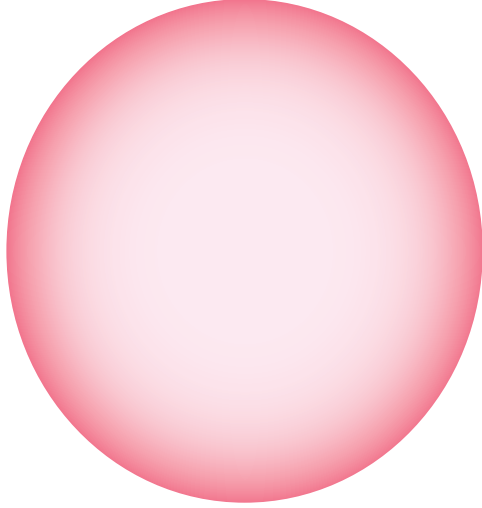


状態

注意状態



要注意状態



自分

対処・対応

支援者

Blank box for self's response

Blank box for self's response

Blank box for self's response

Blank box for supporter's response

Blank box for supporter's response

Blank box for supporter's response

【医療】

【活動】

【生活】

【その他】

【要注意時の希望・計画】

Table for recording responses and plans across different categories



# おわりに

「心の不調を抱えた多くの方が自分の状態を自分自身で、あるいは周囲の人たちと一緒にコントロールできるようになってほしい」。精神科医療に関わる中で、私たちが強く思い続けており、クライシス・プランの実践と研究を積み重ねてきました。ちなみに“クライシス”とは“危機”と訳され、マイナスな意味を感じる方もいるかもしれません。しかし、語源には“転換点”という意味があります。みなさんは困難な状況を切り抜ける中で、たくましくなったり、何かを学んだりしてきた経験があるのではないのでしょうか。つまり、“クライシス”とは自分にとってプラスの経験となるチャンスの意味する言葉でもあります。

心の不調を抱える方は、具合が悪くなればなるほど、自分では気づきにくく、悪化を食い止めるのが難しく感じられるかもしれません。状態をコントロールするには薬は重要ですが、実はみなさん自身や周囲の人たちの工夫も同じくらい重要です。クライシス・プランはみなさんしか知り得ない自分に役立つ対処や対応を引き出し、周囲の人たちと協力して状態をコントロールするために役立ちます。さらに、具合が悪くなった時の対応に関するみなさんの希望を周囲の人たちと折り合いをつけながらクライシス・プランに盛り込むことで、自分の望む対応を受けることにもつながります。

心の不調を抱え、夢や目標を諦めざるを得ない方がいらっしゃいます。しかしながら、クライシス・プランを活用するようになってから、安定した状態を続けられるようになり、“諦めていたこと（就労や恋愛など）に取り組めるようになった”といった方が何人もいます。クライシス・プランは手段です。真の目的は皆さんの夢や目標に向かうお手伝いをすることです。みなさんには自分の人生をより良くしていくための力があります。その力を引き出すためのサポートをしたい。そして、夢や目標にチャレンジして欲しい。そのためには安定した状態を続けられた方が良いでしょう。不安定な状態を素早く脱することができた方が良いでしょう。クライシス・プランはそのためのツールなのです。この冊子によって、みなさんと周囲の人とがこれまで以上に協力し合えることを願っています。そして、みなさんが希望や目標にチャレンジするためのお手伝いができることを、心から強く願っています。

野村 照幸・大鶴 卓

- 2014年 「精神保健及び精神障害者福祉に関する法律の一部を改正する法律(以下、改正精神保健福祉法)」における参考資料に記載(改正精神保健福祉法における医療と福祉の連携充実と都道府県の人材育成のためのテキスト:第2章 改正精神保健福祉法における医療と福祉の連携)
  - － 退院促進のためのフローチャートの中にクライシス・プランが組み込まれた
- 2016年 日本医師会による「長期入院精神障害者に対するアウトリーチを含めた地域移行のあり方」についての答申に記載
  - － 長期入院を経験した患者さんの退院後のアウトリーチの計画書とともにクライシス・プランが必須であるとの提言
- 2018年 「地方公共団体による精神障害者の退院後支援に関するガイドライン」における推奨項目として“病状が悪化した場合の対処方針”の記載
  - － 名称は異なるが、実質的には改正精神保健福祉に関する資料で紹介されているクライシス・プランと同様のものであり、多機関・多職種連携のために有用なツールとして紹介
- 2020年 「令和2年度診療報酬改定」における「精神科退院時共同指導料」において、算定要件に「“包括的支援マネジメント実践ガイド”を参考にすること」とあり、このガイドの中にクライシス・プラン(緊急受診・相談面接のプラン)の記載
  - － クライシス・プランが多機関・多職種連携における緊急時対応のツールとして紹介

Information

住友ファーマ株式会社