

Pathbook.2

この Pathbook.2 は
ワークブックになっています
デイケアスタッフと一緒に定期的に面談をしながら
作成してください

すべて埋めることが良いことではなく
あなた自身がどのようにリカバリー(回復)していきたいのかを
大切にしながら、ゆっくり作成してみましよう

医療法人三精会
汐入メンタルクリニック
精神科デイナイトケア



1.リカバリー(回復)とは

精神疾患を患いながらも、自分らしい充実した生活を送ることは可能です。
疾患や障害、様々な困難を抱えながらも、あなたがあなたらしく生きていくことを
「リカバリー(回復)」と呼びます。デイケアでの様々な活動は、あなたがリカバリーする
ための複数ある選択肢の一つとなります。
あなたのリカバリーは、デイケア活動を通して実現できるかもしれません。

あなたのリカバリーの可能性を信じ、希望を大切にしながら
どのような方法があるのか、一緒に考えていきましょう。

リカバリーとは成功(サクセスストーリー)ではなく、
あなたがあなたらしく生きていくことです。

私のリカバリー
(回復)イメージは？

①私の夢や目標(今は浮かばない方は理想や、良かった頃の私)に関するメモ

②そのために、いま順調なこと・うまくいっていること・がんばっていること

2. もっとうまくいくために必要そうなこと

① 症状のこと(こころのこと)

Blank area for notes related to symptoms of the mind.

② 症状のこと(身体のこと)



イラスト：松島むらう©

③ 家族との関係



イラスト：松島むらう©

④ 家族以外の人間関係

Blank area for notes related to relationships with people outside the family.

⑤ 経済面のこと

⑥ 仕事(学業)のこと



A cartoon illustration of a man in a green suit running with a briefcase, looking stressed. He is surrounded by thought bubbles containing the words '会議' (Meeting), '外回り' (Outside work), and '接待' (Reception). There are also some floating symbols like a dollar sign and a building.

⑦ その他

3.私のリカバリーゴール

①そのためにやっておきたいこと

②1年～2年後までにできるようになりたいこと

③明日からでもできそうなこと

④すでに出来ていること・出来るようになったこと

4.精神科デイナイトケアのプログラム

プログラム名	利用中	不要	説明						備考
アサーションプログラム	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
MCT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
認知行動療法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
S.S.T.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
WRAP	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
就労支援プログラム	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
ヨガ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
アロマセラピー	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
カラオケ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
バドミントン	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
テニス	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
インディアカ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
水泳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
ゲートボール	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
ペタンク	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
卓球	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						

プログラム名	利用中	不要	説明						備考
太極拳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
その他のスポーツ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
農作業	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
コラージュ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
刺し子	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
UVレジン	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
トールペイント	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
銀細工(ロストワックス)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
デコパージュ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
革工芸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
切り絵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
ニードルフェルト	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
ガラスアート	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
絵画	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
絵手紙・ぬりえ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
箸作り	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
習字・ペン習字	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
染物・しぼり染め	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
クッキング	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
女子会	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
学習プログラム	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
生活上手	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
健康教室	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						

プログラム名	利用中	不要	説明						備考
レクリエーション	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
全体ミーティング	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
サークル活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
山の会	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
ぶらり旅	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
音楽サークル	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						

あなたの担当は _____ です。

精神科デイナイトケア連絡先

TEL: 046-823-3045 (9:30~17:30) デイケア室直通

5.社会資源リスト(制度) 精神保健福祉士(PSW)へご相談ください

	チェック項目	利用中	不要	説明		備考等
経済	自立支援医療制度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	医療機関: 有効期限: / /	
	高額療養費制度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	限度額認定証・ 食事代減額	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	障害者医療助成・ 福祉給付金	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A B C	
	年金	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	障害 老齡 遺族 基礎 厚生 共済 月額 級	有効期限
	傷病手当金	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	失業給付	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
障害	生活保護	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	精神障害者手帳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	級 有効期限:	
	療育手帳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	級	
	身体障害者手帳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	級	
	介護保険	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	介護度 自立 要支援 要介護 1 2 3 4 5 6	
	障害認定区分	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	自立・要支援 1 2 3 4 5 6 利用機関: 利用サービス:	

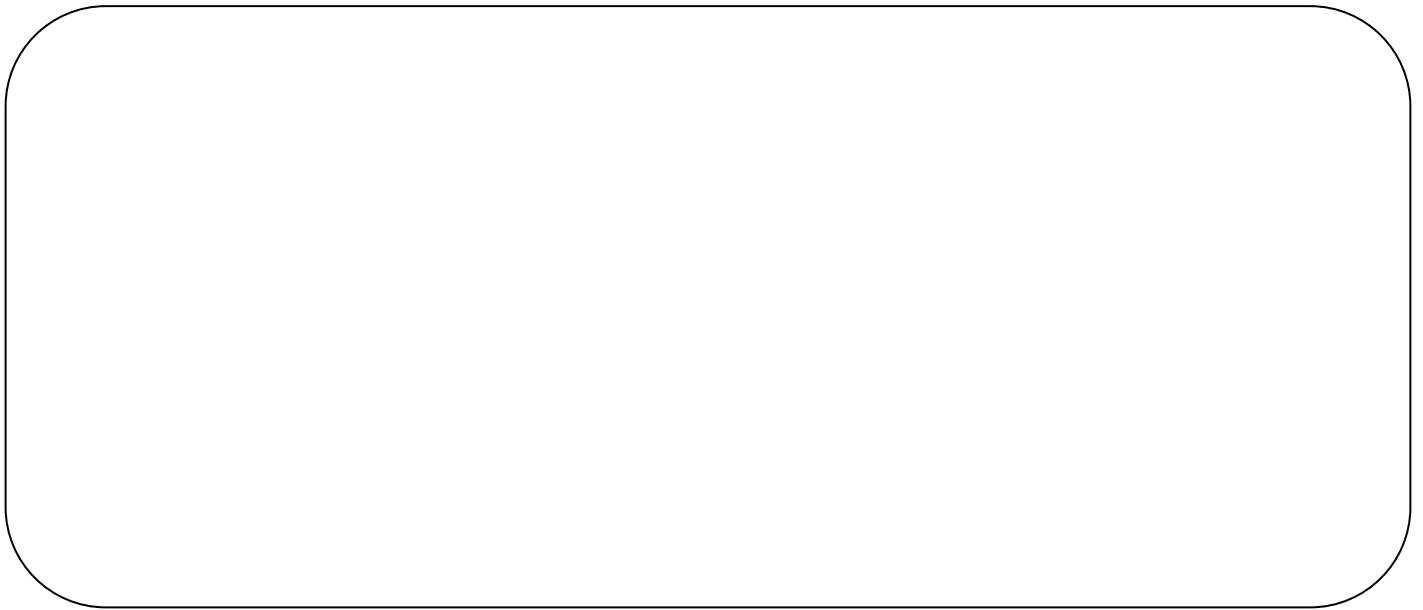
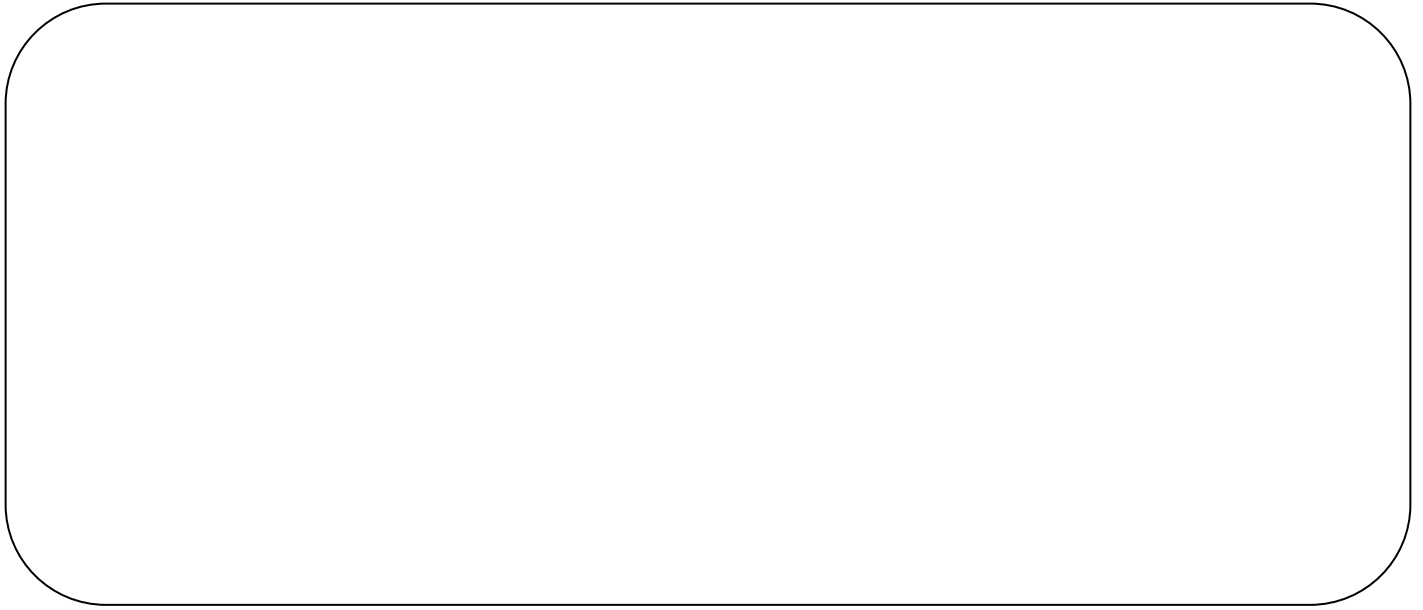
メモ

6.社会資源リスト

	チェックする内容	利用中	不要	説明	備考
デイケア	デイケア	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	ナイトケア	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	デイナイトケア	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	ショートケア	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	訪問サービス	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
住む所	不動産 賃貸契約手続き	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	市営・県営住宅申し込み 手続き	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	グループホーム ・ ケアホーム	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	社会復帰入所施設	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
仲間	家族教室	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	家族会	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	社会復帰施設等	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	自助グループ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
相談	保健所	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	市町村障害福祉課	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
就労	訓練等給付	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	利用機関名：
	就労支援プログラム	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	カウンセリング	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

7.デイケア以外で関わってくれている人や施設・事業所等

使い方は自由です。(連絡先や担当者、どんな時に利用するか等)



8.フリーカレンダー

デイケアに参加した日や、体調が良かった日、優れなかった日等を記載しておくことで1年間のあなたの気分の変動や目標達成が出来たかどうかの確認が出来ます。
1人でつけるのが大変な方は、スタッフと一緒につけてみるのも一つの方法です。

月

月	火	水	木	金	土	日

月

月	火	水	木	金	土	日

月

月	火	水	木	金	土	日

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for free notes. The box is vertically oriented and occupies most of the page below the header.

あとがき

このパスブックを作成するにあたり、ご助言・ご協力をいただきました多くの皆様に感謝いたします。

この Pathbook、Pathbook.2 のテンプレートは精神科デイケア(ナイトケア)のユーザーに対し適切に使用される場合に限り複写して使うことが可能です。適切な使用とはユーザーを管理するためではなく、Pathbook、Pathbook.2 を使用する方が、その人らしい生活を実現できるように一緒に話し合っリカバリーを考えるためのツールとして使用していただくことです。そのため、実際に使用する方と使い心地を話し合いながら、使い易いように改編していくことも可能です。まだまだ未完成の冊子ですので、改善の余地、修正点、よりよくするためのアイデアや工夫は無数にあると思います。できましたら、そのアイデアを全国の精神科デイケアで共有し、より良いリハビリテーションの方法と一緒に考える場をつくることができればと思っています。

そしてなによりも、リカバリー(回復)を考えている皆様にとって少しでもお役にたてれば幸いです。

2016年1月 有川 雅俊

参考資料等

Deegan, Patricia, 'Recovery and the Conspiracy of Hope', Presented at "There's a Person in Here", The Sixth Annual Mental Health Services Conference of Australia and New Zealand, Brisbane, Australia, 1996.

浅野 弘毅著「精神科デイケア学-治療の構造とケアの方法-」 有限会社エム・シー・ミュージズ,2015.

蜂谷英彦・岡上和雄 監修「精神障害リハビリテーション学」 金剛出版,2000.

メアリー・エレン・コーブランド著,久野恵理訳「元気回復行動プラン-WRAP(ラップ)」道具箱,2009.

アメリカ連邦保健省薬物依存精神保健サービス部編 日本精神障害者リハビリテーション学会監訳「IPS・援助付き雇用ツールキット I.本編」「同 II.ワークブック編」(「EBP 実施・普及ツールキット」第4巻)

MCT-J Network URL: <http://www.mct-j.net/mcttoha.html>

医療法人三精会 汐入メンタルクリニック 精神科デイナイトケア

TEL:046-823-3045(9:30-17:30)

神奈川県横須賀市汐入町 2-7-1 山下ビル 2F・3F

各精神科デイケア施設で使えるように書き込みを可能とした
テンプレートを近いうちにダウンロードできるようにしたいと思います。

こちらからホームページが見られます

クリニック HP

精神科デイケア



