

# 自己管理プログラム

寝る・起きる・食べる・動く・清潔を保つといった、  
基本的な生活が安定しておくれるように整えていく  
プログラムです。

一週間ごとの生活記録をつけ、どんなことを意識  
して過ごしたらよいかを考えます。



# 自己管理プログラムとは

自己管理プログラムは、寝る、起きる、食べる、動く、清潔を保つといった基本的な日常生活を、安定して送れるように整えるプログラムです。

うつ病、双極性障害などでは脳内伝達物質(セロトニン、メラトニン、ドーパミンなど)の伝達異常、自律神経の乱れ、体内時計の乱れから抑うつ気分、興味や喜びの減退、無気力、不眠や過眠症状が生まれます。

こういった症状で体調を崩して休職などをされている場合、まずは寝る、起きる、食べる、動く、生活を保つといった基本的な生活を安定させていくことが大切です。



# 自己管理プログラムとは

日常生活を健康的にコントロールして維持することは、自律神経や体内時計のバランスを戻していくことになり、心と身体の安定につながり就労へとつながっていきます。

心の不調を改善していく場合も、いきなり心に対して直接アプローチするのではなく、まずは日々の生活から改善をしていくことが、結果として心の改善へとつながっていきます。



# 今の状態をチェックしてみよう

下記の項目は、復職に向けて準備が整っている状態を表している項目です。自分に当てはまるか、チェックしてみましょう。

- 労働意欲が高まっている
- 昼間の眠気が無い
- 注意力・集中力が回復している
- 翌日に疲労を持ち越さない
- 睡眠覚醒リズムが整っている
- 指定された就労時間の勤務が可能

全ての項目にチェックがつかない場合、生活リズムを見直す必要があるかもしれません。

# ストレスへの対処

体調が回復して就労を果たした後も、健康的な日常生活を維持しセルフケアをしていく能力は重要です。それは、生活・就労上で様々なストレスと付き合っていく必要があるからです。



生活習慣や環境  
によるストレス



仕事や通勤の  
ストレス



人間関係のストレス

このようなストレスに対処するためには、まず生活リズムを整えて、基礎体力を向上させていく必要があります。

# ストレスに対応するには

まず、日常生活を整えよう



決まった時間に起きる



入浴・洗面を行う



毎日体を動かす



十分な睡眠をとる

生活が整うと・・・



3食食べる

基礎体力がつき  
自分の力が出せるように

# 生活リズム記録シートをつけてみよう

- 生活リズムを改善していくために、まず自分がどのような生活リズムを送っているのかを紙に書き出し、目に見える形にしていきます。
- リエンゲージメントでは、生活リズム記録シートを用いて、睡眠、食事、入浴、余暇、気分、服薬、1週間の目標など、日常生活を記録をして振り返りを実施していきます。

※ 手元に生活リズム記録シートがない場合、ノートなどに書き留めておきましょう

生活リズム記録シート

1週間の目標: 平日は6時までに起床する。

名前 ○○ ○○

No. ○

日付	○月 ○日 (火)	○月 ○日 (水)	○月 ○日 (木)	○月 ○日 (金)	○月 ○日 (土)	○月 ○日 (日)	
0:00							
1:00	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	
2:00							
3:00	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	
4:00							
5:00	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	
6:00	朝食・準備	朝食・準備	朝食・準備	朝食・準備	朝食	朝食	
7:00	朝食				読書	運動	
8:00					昼食	昼食	
9:00					昼食	昼食	
10:00	リワーク	リワーク	外出	リワーク			
11:00	テレビ				DVD (映画)	運動	
12:00	昼食	昼食	昼食	昼食		昼食	
13:00	昼食						
14:00	リワーク	リワーク	外出	リワーク			
15:00	帰宅	帰宅		帰宅			
16:00							
17:00	帰宅	帰宅	外出	帰宅	DVD (映画)	運動	
18:00	夕食・入浴	夕食・入浴	夕食・入浴	夕食・入浴	夕食・入浴	休憩	
19:00	夕食・入浴	夕食・入浴	夕食・入浴	夕食・入浴	夕食・入浴	夕食・入浴	
20:00	夕食・入浴	夕食・入浴	夕食・入浴	夕食・入浴	夕食・入浴	夕食・入浴	
21:00	パソコン・読書	パソコン・読書	パソコン・読書	パソコン・読書	パソコン・読書	パソコン・読書	
22:00	パソコン・読書	パソコン・読書	パソコン・読書	パソコン・読書	パソコン・読書	パソコン・読書	
23:00							
睡眠	8 時間	6 時間	7 時間	7 時間	10 時間	8 時間	
気分							
食事	朝: 食パン、サラダ、卵スープ 昼: かつ丼、味噌汁 晩: カレーライス、サラダ	朝: 食パン、サラダ、卵スープ 昼: カレー、トマトサラダ 晩: ——	朝: 食パン、サラダ、卵スープ 昼: 唐揚げ弁当、緑茶 晩: 鍋 (白菜・鶏)、山芋の漬物	朝: 食パン、サラダ、卵スープ 昼: ハンバーガー、コーラ 晩: 豚しょうが焼き、サラダ、ごはん	朝: 食パン、サラダ、卵スープ 昼: 鮭弁当、缶コーヒー 晩: 炊き込みご飯、味噌汁、カレー煮つけ	朝: 食パン、サラダ、卵スープ 昼: ケンタッキー、コーラ 晩: てんぷら、サラダ、ごはん	朝: パン、ヨーグルト 昼: スパゲッティ、サラダ、スープ 晩: 肉じゃが、味噌汁、ごはん
服薬	OK 忘れ	OK 忘れ	OK 忘れ	OK 忘れ	OK 忘れ 夕食後	OK 忘れ	
ひとこと	リワーク参加で疲れた。	3時過ぎに目覚め、その後少し眠れなかった。	夕飯がおいしく、たくさん食べた。	気分転換できたと思う。	夕食後の服薬を忘れてしまった。	ホラー映画のせいで夜寝つきが悪くなってしまった。 午前中は1人で室内プールに出かけ気分が良かった。	
記入方法	睡眠の質:						

睡眠時間: 前日夜から当日の朝まで、ぐっすり眠った時間とうとうとしていた時間の合計を記入します。



# 生活リズムシートの書き方のポイント

- 睡眠、食事、入浴の時間は必ず記入します。体内時計、自律神経を整えるために毎日のリズムを一定にしていけます。(サンプルでは分かりやすいよう、色を付けています)
- 睡眠では睡眠の質、時間等を記入していきます。
- 食事は摂取した栄養素(糖質、タンパク質、脂質、ミネラル、ビタミンなど)がわかるように献立を記入します。
- 気分は午前(上)、午後(下)で記入します。主観的な尺度です。1日の中で、1週間の中で変動を見ていきます。
- 内服の飲み忘れがないかチェックをします。飲み忘れた場合は忘れた内容を記録し、飲み忘れしやすいタイミングを把握して対処していきます。
- ひとこと(1日を振り返っての感想や気づき、できたことなど)を記載していきます
- まずは今週1週間の記録をして、来週スタッフと振り返りの時間を持ちましょう。

それでは、生活リズム記録シートを書いてみましょう。