
躁(軽躁)状態についての自己評価チェックリスト

ふだんの自分とは違う、こんな調子の高いことが一定の期間続いたことはありませんか？

- | | はい | いいえ |
|---|-------|-------|
| －他人から気づかれるくらいに、絶好調やハイテンションになったり、そのことで トラブルになったりした | _____ | _____ |
| －異常にイライラして、他人を怒鳴ったり、喧嘩や口論になったりした | _____ | _____ |
| －いつもよりも自分に自信がみなぎる感じがした | _____ | _____ |
| －いつもより睡眠時間が少なくとも平気だった | _____ | _____ |
| －いつもよりずっと早口や多弁になった | _____ | _____ |
| －アイデアが湧き上がるように次々と頭に浮かび、落ち着かなくなった | _____ | _____ |
| －神経過敏になり、ふだんならなんでもないはずの周囲の様子が気になりすぎて 集中できず、仕事や勉強がはかどらなかつた | _____ | _____ |
| －いつもよりもずっと自分がエネルギッシュだと感じた | _____ | _____ |
| －いつもよりもずっとアクティブになり、あれこれやりたくなった | _____ | _____ |
| －友人に電話をかけまくるなど、人との関わりがいつもより増えた | _____ | _____ |
| －いつもよりも性欲が高まった | _____ | _____ |
| －ふだんの自分なら決してしないことや、他人から「やりすぎだ」「ばかなことを するな」「危ない」と言われるようなことをした | _____ | _____ |
| －ふだんの自分ならやらないような無駄遣いで浪費した | _____ | _____ |
-

性格と病的症状の違いを見極めるためのチェックリスト

以下の項目に当てはまるものをチェックしてみよう(複数可)

あなたの性格的特徴

- 信頼できる
- 良心的
- 頼りになる
- 優柔不断
- 自己主張が強い
- オープンで偏見がない
- 楽観的
- 社交的
- 引っ込み思案
- 野心的
- よそよそしい
- 批判的
- 知的
- 情が深い
- 元気で活発
- 受身の
- おしゃべり
- 好奇心が強い

あなたの躁状態またはうつ状態の時の症状

- 多幸的
 - 誇大妄想的
 - 憂鬱さ
 - 何かへの興味を失う
 - 睡眠時間が長い
 - 睡眠時間が短い
 - 次々に考えが湧く
 - エネルギーに満ち溢れている
 - いろいろなことをやりすぎる
 - 非常に気が散りやすい
 - 死にたくなる
 - 疲れやすい
 - 集中力がなくなる
 - イライラする
 - 何もかもが無意味に感じる
 - リスクマネジメントが下手くそ
 - ハイで興奮状態
 - 不安が強い
-

気分障害の家系図を作るための情報収集

| 親族名 | 続柄 | 現在(死亡時)年齢 | 生死(死亡の原因) |
|-----|----|-----------|-----------|
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |
| 6. | | | |
| 7. | | | |
| 8. | | | |
| 9. | | | |
| 10. | | | |

ストレスはあなたの病状悪化にどのような影響を及ぼしたか？

| 発症(再発)のおおよその日付(またはそのときの自分の年齢) | 悪化時のタイプ(躁状態、軽躁状態、うつ状態、混合状態、その他) | ストレスとなった出来事(記述) |
|-------------------------------|---------------------------------|-----------------|
|-------------------------------|---------------------------------|-----------------|

| | | |
|-------|-------|-------|
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

薬を飲むことのプラス面とマイナス面の比較分析

気分安定薬を飲むプラス面

例：躁症状のコントロール、抑うつ気分の改善、睡眠の改善、注意力低下の改善、不安の緩和、人間関係の改善、家族との衝突が軽減、元気になれる、自信の回復、仕事での集中力アップ、浪費にブレーキ、交通違反の抑止など。

1

2

3

4

5

薬を飲むことのプラス面とマイナス面の比較分析

気分安定薬のマイナス面

例：副作用[具体的に記載:],ハイなよい気分が失われる、薬や診察にお金がかかる、気分をコントロールされる不快感、担当医と相性が悪い、診察予約が面倒、性感が落ちる、創造性の低下、薬を飲んでいる自分が嫌い、薬に効果がない、など。

1

2

3

4

5

薬を飲むことのプラス面とマイナス面の比較分析

状況を打開するために自分ができること

例：副作用について医師と話し合う、他の薬や服用方法を検討する、きちんと薬を薬局に取りに行く、担当医を変える、医療機関を変える、自分の病気を他の人に話して協力を得る、飲む時間を知らせるリマインダーを設定する、アルコールやドラッグを控える、など

1

2

3

4

5

副作用モニタリングシート

| 曜日 | 服用した薬 | 内服量 | 経験した副作用* |
|----|-------|-------|----------|
| 月 | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| 火 | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| 水 | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| 木 | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| 金 | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| 土 | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| 日 | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |

記入例:

| | | | |
|---|--------|-----------|-----------|
| 月 | リチウム | 1,200mg/日 | 喉の渇き、手の震え |
| | ラモトリギン | 300mg/日 | 吐き気、口の渇き |
| | クエチアピン | 400mg/日 | 過食、鎮静 |

体重 週始め kg 週末 kg

どの薬がどの副作用を引き起こすかわからない場合は、経験した副作用をそれぞれ挙げて、その横に「?」を付ける。

気分チャート

| 名前 | | | | | | 日付 年 月 | 0 = ぶつう 1 = 軽度 2 = 中程度 3 = 重度 | | 不安 イライラ | | 睡眠時間 | 気分 必要なら同じ日の最高と最悪の2つの気分を記録 | | | | | | 精神病症状(幻覚や不思議な考え) | | | |
|---------------------|----|----|----|----|------|-----------|--|---------------|-----------------|--------|-------|------------------------------|----|-----|-----|----|-----|------------------|---------|-----|----|
| 治療 その日飲んだ薬の錠数を記録 | | | | | | | | | | | | うつ状態 | | | ぶつう | | | | 躁(軽躁)状態 | | |
| mg | mg | mg | mg | mg | 心理療法 | | | | | | | 今日の出来事 | 重度 | 中等度 | 軽度 | 軽度 | ぶつう | | 軽度 | 中等度 | 重度 |
| | | | | | | ひどく問題となる | 仕事になりやすいほど問題になる | 仕事は可能だが問題にはなる | そこまで問題になるほどではない | 気分症状なし | 低くもない | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 9 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 11 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 12 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 13 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 15 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 16 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 17 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 18 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 19 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 21 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 22 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 23 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 24 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 25 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 26 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 27 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 28 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 29 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 30 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 31 | | | | | |

いい状態を保つためのエクササイズ

アルコールやドラッグの使用誘因を見定める

あなたがよく嗜むアルコールやドラッグを挙げてみよう(例:ビール、ワイン、マリファナなど)。

あなたが飲んだりハイになったりしやすい状況を挙げてみよう(例:1人でいるとき、友人と外出するとき、パーティー、休日前の午後、特定の誰かと一緒にいるとき)。

あなたがいつも飲んだりハイになったりする直前に感じがちな気分を挙げてみよう(例: 落ち込み、不安、イライラ、興奮)。

アルコールやドラッグにあなたが期待していることを挙げてみよう(例:リラックスして人と打ち解けられる、つらい状況を乗り切るのに役立つ、憂うつさが和らぐ、よく眠れるようになる、スッキリして頭が回るようになる)。

過去数回のあなたの飲酒／ドラッグ使用後に実際に何が起きたかを挙げてみよう(飲むまたは使用してすぐの即時反応と、時間をおいてからの遅延反応を分けて)

- ①即時反応: 飲むまたは使用した直後に実際に起きたこと(例:リラックスできた／言い争いになった／憂うつな気分が和らいだ／社交的になれた)
- ②遅延反応:(例:翌日に、憂うつになった／二日酔いになった／仕事に遅刻した)

あなたの身近なセーフティーネットを見定めよう

あなたが友人だと思う、つまり、あなたの本音を打ち明けられる(話し相手、精神的支えとなる)人や、少なくとも週に一度は会うか電話で連絡を取りあっている人をすべてリストアップしてみよう(2番目の欄にはその人の電話番号やメールアドレスを記入する)。

| 友人の名前 | その連絡先 |
|---------|-------|
| 1 _____ | _____ |
| 2 _____ | _____ |
| 3 _____ | _____ |
| 4 _____ | _____ |

あなたが定期的に会い、かつ安心して本音を打ち明けられることのできる家族は誰かをリストアップしてみよう(2番目の欄にはその人の電話番号やメールアドレスを記入する)。

| 家族の名前 | その連絡先 |
|---------|-------|
| 1 _____ | _____ |
| 2 _____ | _____ |
| 3 _____ | _____ |
| 4 _____ | _____ |

あなたが困ったとき(例えば、緊急事態)、誰かに助けを求めるとしたら、誰にどのような順番で連絡する可能性が高いだろうか。1番目から4番目まで、優先順位をつけてリストアップしよう(2番目の欄にはその人の電話番号やメールアドレスを記入する;ただし、上記欄にすでに記入していれば不要)。

| 助けを求める人の名前 | その連絡先 |
|------------|-------|
| 1 _____ | _____ |
| 2 _____ | _____ |
| 3 _____ | _____ |
| 4 _____ | _____ |

孤独感が癒やされ、つらい気分のあなたを支えてくれるようなグループに参加しているか(例:宗教関係、断酒会やAAのような自助グループ、何かの活動を目的としたサークル(アート、料理、英会話などの語学、瞑想、スポーツなど?))

| グループの名前 | その連絡先 |
|---------|-------|
| 1 _____ | _____ |
| 2 _____ | _____ |
| 3 _____ | _____ |

躁(軽躁)状態の早期警告サイン(前駆症状)をリストアップ

家族や友人にも手伝ってもらい、躁や軽躁の状態が出現し始める時期のあなたの気分をうまく示す表現を挙げてみよう(例:ハイな感じ、幸せ、感覚が研ぎ澄まされた、意欲的、敏感、不機嫌、怒りっぽい、最高、不安、ピリピリ、陽気、アゲアゲな)

躁状態が悪化しているときのあなたの活動やエネルギーレベルの変化や、周囲の人との関わり方の変わりようを書いてみよう。(例:みんなに電話をかけまくる、新しい友達をたくさん作る、いろんな活動に首を突っ込みだす、同時進行でいろんなことを進める、早口でおしゃべりになる、他人に批判的になる、人を見下す、性欲が強まる)。

あなたの思考や感覚の変化を書いてみよう(例:頭の中をアイデアが駆け巡る、頭の回転がよくなる、音が大きく聞こえたり、色が鮮やかに見える、自分は何でもできると思う、他人が自分を見ていたり笑っていると思う、宗教やオカルトへの関心が強まる、自分はとても賢くて自信に満ちあふれていると感じる、大儲けできそうなアイデアが次々に湧き上がる、周囲の人がみな事なかれ主義で凡庸に思える、第六感が強まっていると感じる、自分に超能力があると思う、自分を傷つけたり死ぬことを考える、何度も同じことを繰り返し考えてしまう、すぐに気が散ってしまう)。

あなたの睡眠パターンの変化を書いてみよう(例:いつもより睡眠時間が2時間短くても次の日に疲れを感じない、夜中によく目が覚める、夜更かしで日中の昼寝が増えた、眠る時間が不要)。

この1週間で、普段のあなたならしないようなことをした場合には、それを書いてみよう(例:お金を使い過ぎた、衝動的に投資した、スピード違反や無謀運転をした、性欲が強まる、ギャンブルをした)。

こういった症状出現に影響しうる背景事情(何かしらの変化、出来事、または状況)を書いてみよう。(例:仕事のストレスが増えた、自己減量や自己中断も含めて薬をきちんと飲んでいなかった、主治医の受診を休んだ、飲酒量が増えたりドラッグの使用を始めた、新たなプロジェクトが始まった、勤務時間が変更になった、海外旅行に行った、家族や周囲の人との衝突が増えた、人間関係が新たに始まったり終わったりした、経済的な状況が変わった)。

躁状態予防のためのコンセンサス・シート

ー主治医の名前:

診療所の電話番号:

緊急時の電話番号:

ーカウンセラーの名前:

診療所の電話番号:

緊急時の電話番号:

ー精神科入院可能な医療機関の名称(わかっていたら):

その医療機関の電話番号:

緊急時の公的相談窓口とその電話番号(精神保健福祉センターなど):

1. 躁(軽躁)状態でよく見られる早期警告サイン(前駆症状)をリストアップしてください(すでに書き上げたワークシートを参照して)。

2. こういった前駆症状が最も起こりやすい状況を挙げてください。

3. あなたをよく理解してくれる人物の1人または複数人に、彼らだけが気づいている早期警告サインと、それらの前駆症状が過去に起こる原因となった状況を確認、それを記載してください。

躁状態予防のためのコンセンサスシート

4. 上記の症状が現れ始めたときに、あなたができる対処行動をリストアップしてみてください(例: 主治医に電話する、しっかり薬を飲む、規則的な起床・就寝リズムを維持する、毎日規則正しい生活を送る、アルコール／ドラッグ／カフェインを控える、クレジットカードや車の鍵は手の届かないところに置く(預ける)、金銭的もしくは他の人生における重大な決断を避ける、性的にリスクの高い状況避ける)。

5. あなたの周囲の人(家族や友人、パートナー、他の信頼に足る人物)ができる対処行動をリストアップしてみてください(例: 主治医に電話する、協力的な姿勢であなたの相談にのる、あなたのどんな行動が心配なのかを伝える、あなたのことをどれだけ気にかけているのかを伝える、あなたに無理をしないように思いとどまらせる、精神科病院に電話する、薬を飲むことを思い出させる、主治医の予約を早める、あなたの子どもの面倒をみる、夜の外出に同行する、金銭管理を手伝う、規則的な起床・就寝リズムの維持を助ける、あなたがアルコールやドラッグに手を出さないように助ける)。

6. あなたの主治医やカウンセラーに依頼したいことをリストアップしてください(例: 緊急時にあなたと会う、薬物調整を行う、入院の手続きを進める(必要な場合)、あなたの家族に状況を説明してもらう)。

署名:

日付:

うつ状態の早期警告サイン(前駆症状)をリストアップ

あなたのうつ状態が始まりだしたときの気分を示す表現をいくつか挙げてみよう(例: 悲しい、不安、恐怖、イライラ、不機嫌、落ち込み、ブルー、ぼーっとする、感情の起伏がない、無感覚、退屈)

うつ状態が進行するにつれ、あなたの行動やエネルギーのレベルがどう変化するかを書いてみよう(例: 頭が回らなくなる、人から距離を置くようになる、動きが鈍る、ゆっくり話すようになる、活動量が減る、性欲がほとんど/完全に無くなる、疲れやすくなる、「疲れているのに元気」と感じる)

思考や感覚の変化を書いてみよう(例: 頭の回転が遅くなる、何にも興味を持てなくなる、色がくすんで見える、人の動きが速く見える、自信喪失、自己批判または自責的、罪悪感、過去の行為を後悔する、絶望感、集中力低下、馬鹿になった感覚、優柔不断、自傷や自殺を考える、同じことを何度も悩み[反芻]心配する)

睡眠パターンの変化について書いてみよう(例: もっとたくさん/長く眠りたくなる、何度も夜間に中途覚醒する、いつもより1~2時間早朝覚醒してその後なかなか寝付けぬ)

その他、うつ状態になったときに変わってくると思われることがあれば、何でも書いてみよう

楽しそうな活動をリストアップ

喜びややりがいを感じられそうな活動を、思いつく限り挙げてほしい。他の人と関わりを持てる活動、上達して自分に自信が付きそうな活動、うつ以外の感情／感覚を感じられる活動は、特に含めたい。(例：散歩、楽器演奏、犬の散歩、テレビや動画の鑑賞、スポーツ観戦、図書館、友達と電話での会話、カウンセリング、スポーツ、コメディ映画、セックス、自転車を乗り回す、動物園、音楽鑑賞、以前からの趣味、カフェ巡り、SNSを見る、料理、ドライブ、裁縫、ダンス、ボランティア、日記、写真撮影、習い事、絵を描く、サウナや温泉、レストラン、ヒーリング音楽、買い物、ハイキング、ガーデニング、瞑想、水泳、外でランチ、講演会、美容室、日光浴、ペット、イベントへの参加)。

楽しそうな活動の予定を立てる

| 曜日と 目標時間 | 楽しむ活動 | 活動を行った 実際の時間 | 活動の前後の気分 (-3~+3) | |
|-------------|---------|-----------------|---------------------|-------|
| | | | 前 | 後 |
| 月 | 1 _____ | 1 _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ | _____ |
| | 2 _____ | 2 _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 火 | 1 _____ | 1 _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ | _____ |
| | 2 _____ | 2 _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 水 | 1 _____ | 1 _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ | _____ |
| | 2 _____ | 2 _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 木 | 1 _____ | 1 _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ | _____ |
| | 2 _____ | 2 _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 金 | 1 _____ | 1 _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ | _____ |
| | 2 _____ | 2 _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 土 | 1 _____ | 1 _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ | _____ |
| | 2 _____ | 2 _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 日 | 1 _____ | 1 _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ | _____ |
| | 2 _____ | 2 _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ | _____ |

行動活性化の効果振り返る

| 曜日 | その日にした活動 | その日の気分 (-3~+3) | 行動計画に沿って行動で きたならチェックを入れる |
|----|----------|-------------------|-----------------------------|
| 月 | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| 火 | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| 水 | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| 木 | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| 金 | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| 土 | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| 日 | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |
| | _____ | _____ | _____ |

計画に沿って行動できた日の、1日の平均的な気分の点数 _____

計画に沿って行動できなかった日の、1日の平均的な気分の点数 _____

思考記録表

ステップ4. そんなホットな思考を裏づける証拠

ホットな思考のうち、その根拠を見つけているものを○で囲む。

この結論を裏づける事実上の証拠を書こう(相手の心の深読みのしすぎや事実の再解釈はなるべく避ける)。

ステップ5. そんなホットな思考を裏づけない証拠

ホットな考えを裏づけない証拠を見つけるための質問について、自問してみよう。

(例:「気分が落ち込んでいなければ、私は同じ状況でもっと違った考えをしていないだろうか?」)。

ステップ6. もう1つの別の思考／バランスのとれた思考

もう1つの別の思考やバランスの取れた思考を生み出すために自問自答しよう(例:「この状況について、他の見方や解釈の仕方はないだろうか? もし他の誰かがこの状況に置かれたら、どう解釈するように私は助言するだろうか? もう1つの別の思考や、もっとバランスの取れた思考を書いてみよう。それぞれの思考をどの程度確信しているかも評価してみよう(0-100%)」)。

ステップ7. 今の気分で再評価する

ステップ2で書いた気分をもう一度下を書いてみよう。そしてそれぞれの気分の強さを0-100%で改めて評価してみよう。

生きる理由の一覧

自殺を思いついたり、誰かに勧められたりしても、自殺をしない理由について、以下の記述の該当する項目にチェックを入れていただきたい。

- 私には、家族に対する責任や、家族との約束がある
- 私は、自分の抱えている問題に対して順応、あるいは解決できるようになれると信じている
- 私は、人生と運命は自分でコントロールできると信じている
- 私は、人生を終わらせる権利があるのは、神だけだと信じている
- 私は、死が怖い
- 私は、子どもの成長を見守りたい
- 人間生きていだけで丸儲け、これ以上のものは何も無い
- 私には、楽しみな将来の計画がある
- どんなに嫌なことがあっても、それが永遠に続くことはないとは私にはわかっている（「止まない雨はない」）
- 私は、大好きな家族と別れることなどできない
- 私は、自殺に失敗することが怖い
- 私は、人生が私に与えてくれるすべてのことを経験したいし、やりたいけれどもまだ経験できていないこともたくさんある
- 私は、子どもたちを残して、他人に面倒をみさせることはよくないと思う
- 私は、生きていられることが愛おしい
- 私は、自殺するほど不安定ではない
- 私の信仰する宗教では、自殺を許していない
- 死ねば、子どもに悪影響を残すだろう
- 私が死ねば家族はとても苦しむことになる……家族にそんな理由で苦しんでほしくない
- 他人が自殺した私について、どう思うか気にかかる
- 自殺は、人として間違っている
- 私には、まだやり残したことが山のようにある
- 私には、人生に向き合う勇気がまだ残っている
- 自殺は、実際にやると痛いし、体は傷つくし、苦しいし、怖い
- 自殺しても、何の解決にもならない
- 他人は、自殺した私を弱いやつ、自己中心的なやつと思うだろう
- 自分の人生をコントロールできなかった人と私は思われたくない
- 私の自殺によって家族に後々まで罪悪感を持ってほしくない
- その他、生きるための理由を挙げてみよう

自殺防止計画

うつ状態・希死念慮の典型的な早期警告サインを挙げる。

これらの早期警告サインの症状が1つ以上現れた場合、あるいは希死念慮や自殺の衝動がある場合に、

あなたが自分でできることに○をつける。

1. 危険な道具はすべて処分する
2. 医療関係者に電話して、急ぎの受診予約をお願いする
3. 気分転換や効果のありそうな活動の予定を作り、行動活性化の計画を実行する
4. 認知再構成法によってネガティブな思考に挑戦する
5. 友人や家族など、「身近なセーフティーネット」のメンバーにサポートを求め、もし彼らから返信がなかったとしても、自分自身を傷つけることはしない。
6. 瞑想やリラクゼーションのテクニックを実践する
7. 運動をする
8. 宗教やスピリチュアルな拠り所に頼る
9. 「生きる理由の一覧」を見直す
10. 「希望の工具箱」のアイテムを見直す

医療者があなたにできることに○をつける。

1. 緊急で診療する
 2. 薬の内容を変更する
 3. 入院の手続きをする(必要な場合)
 4. 希死念慮がどこから来ているのか、そしてそれがあなたや他の人にどんな影響を及ぼしているのかについての、あなたの理解を手助けする
 5. 辛い考えや感情に対処するための行動を一緒に実践する
-

問題解決ワークシート

ステップ1: 「何が問題なのか?」というテーマで話し合い、全員の意見をまずは聞いてみよう。

ステップ2: 実現可能かどうかはさて置き、可能性がゼロでない限り多少リアリティに乏しくてもいいので、すべての解決策をできるだけ挙げてみよう。この段階では、まだその解決策の「良い悪い」は評価してはならない。

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

ステップ3: それぞれの解決策について、メリットとデメリットを挙げ、リストアップしてみよう。

メリット

デメリット

| | | |
|---|-------|-------|
| 1 | _____ | _____ |
| | _____ | _____ |
| 2 | _____ | _____ |
| | _____ | _____ |
| 3 | _____ | _____ |
| | _____ | _____ |
| 4 | _____ | _____ |
| | _____ | _____ |
| 5 | _____ | _____ |
| | _____ | _____ |

問題解決ワークシート

ステップ4：リストの中で最適な解決策を1つまたは複数選んでみよう。可能な解決策を組み合わせで新たな解決策としてもよい。

ステップ5：選んだ解決策を実行する具体的手順を計画し、実行日を決めよう。

日付 _____

誰が何をするのか役割を決めよう

そのために必要なもの(例えば、お金、ベビーシッター、車の手配、店の予約など)をリストアップしてみよう

ステップ6：選んだ解決策を実行してみよう。実行できたなら、(成否にかかわらず問わず)まずはチャレンジしたその努力を互いに称え合おう。

ステップ7：解決策を実行した後、問題が解決されたかどうかを判断しよう。解決していない場合は、ステップ1に戻って「何が問題なのか」をもう一度明確にして、より効果的な解決策をまた考えてみよう。
