

クライシス・プラン(記入例)

私の目標:

体調を安定させて、少しでも仕事ができるようになりたい。

【気をつけたほうが良いストレス】

【ストレス】 デイケアの人間関係

【対処】 スタッフに相談する。距離を置く。

状態

安定した状態

- ・ 7時間以上眠れている
- ・ 幻聴が聞こえていない
- ・ デイケアでおしゃべりが楽しくできる
- ・ 動画を集中して観れる

注意状態

- ・ 睡眠6時間以下の日が2日以上続く
- ・ 音に敏感になったり、幻聴が数分続いたりする
- ・ デイケアを休むようになる
- ・ 動画を30分以上集中して観ることができない
- ・ 少しイライラする

要注意状態

- ・ 睡眠4時間以下の日が続く
- ・ 幻聴が持続する
- ・ イライラして理由もなく人にあたってしまう
- ・ 周りが自分のことを嫌な目で見ていていると思う
- ・ 死にたい気持ちになる

(自分対処)

- ・ 薬を忘れず服用する
- ・ デイケアに休まず通う

- ・ 頓服(不眠時・不安時)を飲む
- ・ 受診を早めるかどうか相談する

- ・ 頓服を飲んだ上で、病院に電話する
- ・ 時間問わず休める時に眠るようにする

(支援者・対応)

- ・ モニタリングシートを一緒に確認する
- ・ 服薬を忘れていないか確認する

- ・ 頓服を何回使ったか確認する
- ・ 受診を早めたほうがいいのかを一緒に考える

- ・ 受診を早めるために病院と一緒に連絡する
- ・ 受診に付き添う

【私の支援者】

- ・ □□□病院(〇〇医師、〇〇PSW、〇〇心理士、デイケアスタッフ〇〇さん)…TEL(000)XXX-0000
- ・ 社会復帰調整官〇〇さん…TEL(000)XXX-0000
- ・ 訪問看護ステーション〇〇さん…TEL(000)XXX-0000

〇〇さんと 事前に共有している対応計画

- ・ 眠れない状態が続いたときは、早めに薬を調整する。
- ・ 注射はできるだけ避けたいという希望をふまえ、まずは内服での対応を大切にする。
- ・ 必要なときは、入院が必要であることをはっきり伝える。

クライシス・プラン（例）

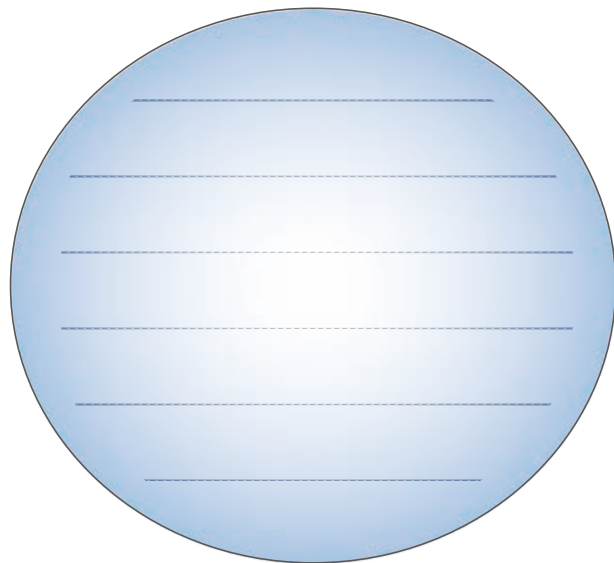
私の目標：

【気をつけたほうが良いストレス】

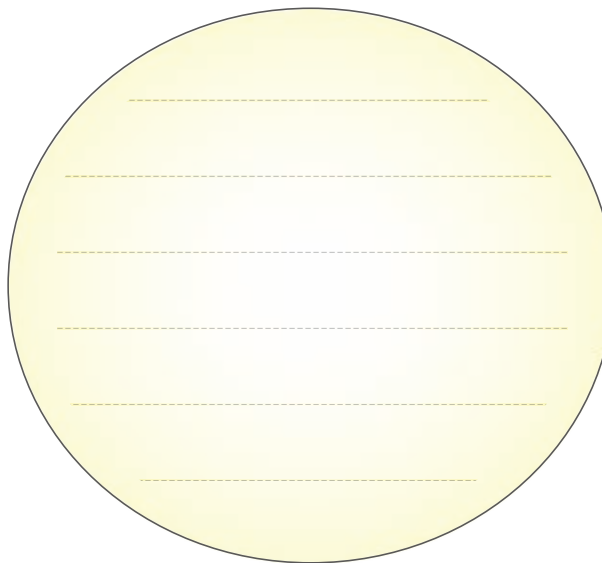
【ストレス】

【対処】

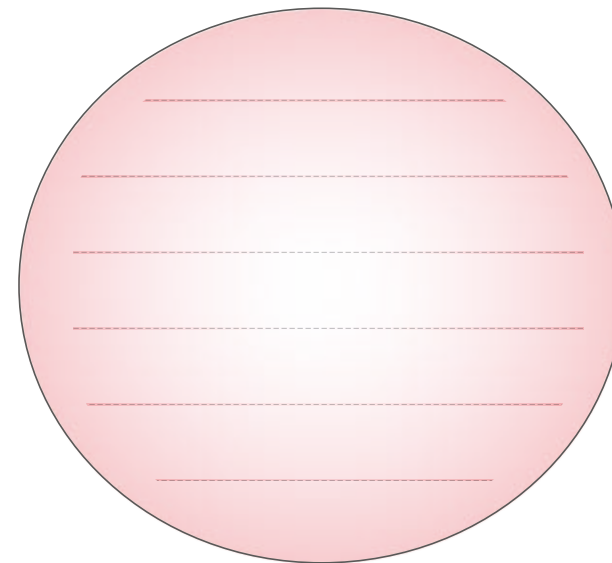
安定した状態



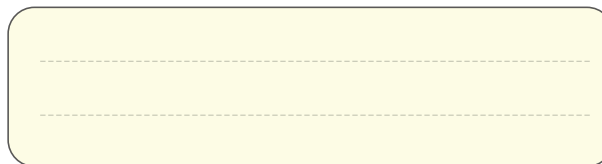
注意状態



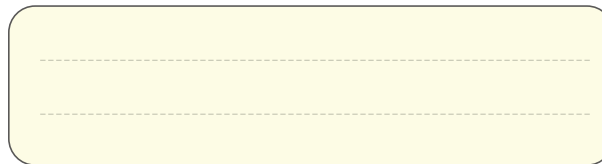
要注意状態



（自分対処）



（支援者・対応）



【私の支援者】

事前に共有している対応計画

