

希望とリカバリーのノート



私: _____

作成日付: _____

作成サポート: _____

自分の希望とリカバリーのために

自由記述欄

私が生活や人生において、大切にしていることやかなえたいこと、そして、私が生活や人生で望まないことについての意思表示です。
すべての治療や支援は、この意思を応援する目的でなされることを希望します。

私の意思

これをすると、気分が良くなったり、健康を保つのに役立ったりします。**元気**であるために、**自分が自分のために使える道具**です。

私の元気の鍵

元気の鍵になること	こんな風に役立ちます
①	→
②	→
③	→

調子が悪くなる時のきっかけ
 私の気分が優れなくなったり、調子が悪くなる時のきっかけや出来事はこんなことです。そんな時には、このように対処できれば良いと思います。

きっかけ

対処プラン

調子が悪くなる時に私の中でおきる前兆
 私がなんだか変だな、おかしいなと思えるような兆しはこのようなことです。これが続くと気分や調子が悪くなります。そんな時には、このように対処できれば良いと思います。

前兆

対処プラン

クライシス
 もし私の調子や状況がとても悪くなって、大切なことを自分で決められなくなったらこのようにしてください。
 調子がとても悪いことを示すクライシスのサインはこんなことです。その時にはここに記載してあることをお願いしたいと考えています。

クライシスのサイン

対処プラン

お願いしたい内容	誰にお願いしたいか
●	氏名 連絡先
●	氏名 連絡先
●	氏名 連絡先


私のサポーター

私のサポーターはこの人たちです。

診療を担当されている精神科医の皆様へ

このファイルは、精神科診療において、リカバリー志向の共同意思決定を促進する目的で作成された **SHARE** と呼ばれるシステムです。診療にお役立ていただけると幸いです。

SHARE 普及推進委員会

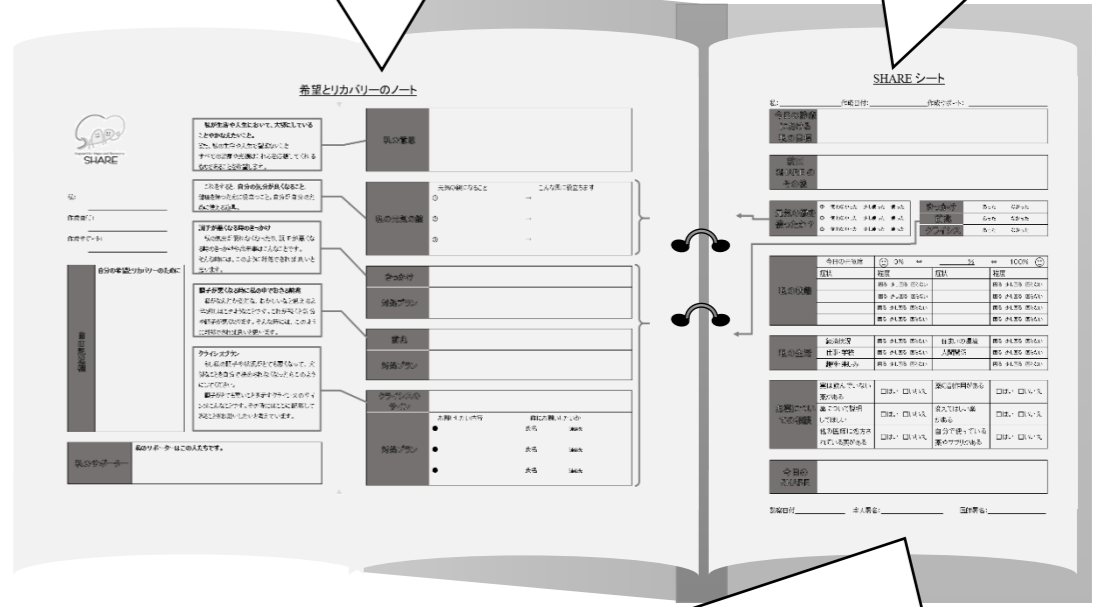


希望とリカバリーのノート

診療にあたって、知っておいて欲しいことなどが記入されています。

SHARE シート

今回の診察で話し合いたいこと、現在の状態などが記入されます。



今日の SHARE

毎回の診察において患者・医師間で合意した内容を、「今日の SHARE」の欄にご記入頂いて、二人で確認のサインをした上で、患者さんが持ち帰ることになっております。