



(例)

〇〇

さん

〇〇にっこり

プラン

私の目標：作業所、作業をしっかりとできるようにしたい。
金銭管理。

【気をつけたほうが良いストレス】

【ストレス】人間関係

【対処】人と距離を取る。早めに相談をする。

安定した状態

注意状態

要注意状態

状態

- ・元気で穏やか。
- ・人と向き合って話をするのができる。
- ・音楽を聴いてリラックスできる。

- ・興奮しやすくなる。
- ・物に当たりたくなる。
- ・人の言葉に反応してしまう。
- ・悪口を言われる。
- ・眠れない。
- ・頭痛。

- ・興奮が強くなる。
- ・イライラが強くなる。
- ・将来や気にしなくていいことで気にしてしまう。
- ・口論、ケンカになる。

自分

- ・音楽を聞く。読書をする。
- ・十分に睡眠をとる。
- ・朝早く起きてテレビを見る。

- ・頓服を飲む。
- ・一人で過ごす。人と距離を取る。
- ・ノートに書く。

- ・主治医、ケースワーカー、施設の職員に相談する。

支援者

- ・散歩や買い物について見守る。

- ・相談に乗ってほしい。
- ・そして聞いてほしい。

- ・話を聞いてほしい。
- ・壁に向かって声を出しているのを理解してほしい。

私の支援者

【医療】

主治医

【活動】

施設の職員

【生活】

母親

【その他】

ケースワーカー

【要注意時の希望・計画】

- ・話を聞いてほしい。
- ・早めに入院をきたい。