

## 1. 目的や効果について

- ① セルフケアシートを毎日つけて、関係者(支援者や職場の上司・同僚、主治医、家族など)と共有することやフィードバックを受けることで、「本人の特性」や「状況」についての**相互理解**で深まります。
- ② 相互理解が深まることで、お互いの**コミュニケーション**が促進されます。
- ③ 自分にあつた「セルフケア」を実践することにより、回復行動(**リカバリー**)を促進します。
- ④ 回復行動を促進することや周囲から必要な配慮を受けることで、**仕事の成果**を引き出します。
- ⑤ ①～④の効果が得られることにより、本人と関係者間の**相互信頼関係**を強化していきます。



## 2. 使い方について

- ① 日々の状況をシートに記載し、その情報を関係者と共有します。※項目は、本人に合わせた形でカスタマイズすることも可能です。
- ② 日々の状況に合わせて、必要な時に本人が「配慮要求」をします。（「配慮要求」を受けて、職場側は「配慮提供」をします。）
- ③ 1日の中に「リカバリータイム」を設定し、セルフケア(私のリフレッシュ法)を実践します。  
※リカバリータイムとは？  
休憩時間とは異なり、身体や精神の疲れから回復するためにセルフケアを行う時間です。  
1時間活動したら10分間のリカバリータイムを設けたりするなど、本人に合った時間や頻度を設定すると効果的です。
- ④ サインやセルフケア(私のリフレッシュ法)の内容は、使いながら本人により合ったものに変更していきます。  
(サイン数やセルフケア数が多すぎるという場合は、数を減らしてください。)

## 3. シートの選択について

3種類のセルフケアシート(タイプⅠ、タイプⅠ(躁鬱用)、タイプⅡ)があるので、本人のつけやすいシートを活用してください。  
タイプⅠの利用が難しい人や良好・注意・悪化のサインが出にくい人はタイプⅡを試してみてください。  
(タイプⅠをカスタマイズして、使いやすい形にしてご利用いただいてもOKです)

## 4. 使用にあたっての注意点

- ① 本プログラムを実施する際は、**必ずプログラムを使用する本人の意思を確認し、同意を得て行ってください。**
- ② 本プログラムは、治療を目的としたものではありません。**医師からプログラムの中止について、指示や助言等を受けた場合は、速やかに使用を中止してください。**