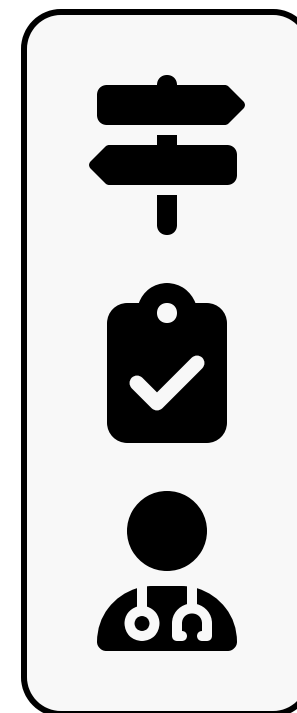


第8回 フォローアップと再発予防

セルフモニタリングと医師との連携

今回のテーマは「フォローアップと再発予防」です。精神的な不調は一度回復しても、ストレスや環境の変化で再び調子を崩すことがあります。そのため「再発のサインを見逃さない」「早めに対応できる仕組みをつくる」ことが大切です。動画では、セルフモニタリングの工夫や、通院時に医師と共有すべき情報の整理方法を紹介します。ワークシートで「困難に直面したときの対策リスト」や「質問事項」をまとめることで再発予防の実践力が高まります。



ワークシート（事前課題）

今回のワークシートは2つの柱からなります。

⚠ 困難に直面した際のトリガー

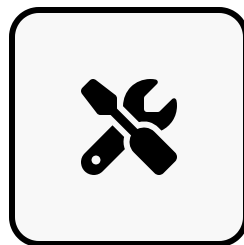
🛠 それに対する対処策

❓ 通院時に相談したい質問・確認事項

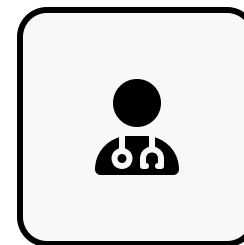
過去に不調を引き起こした要因を整理し、それに対する有効な対処法を書き出します。通院時の相談事項をあらかじめ記録することで診察時間を有効活用できます。



トリガー



対処策



医師に共有

セルフモニタリングと医師への共有

セルフモニタリングは再発予防の要です。気分や体調の変化を日々記録し、小さな変化に気づくことで、早めに対応できます。

📅 気分や体調の小さな変化を記録する

📌 使った対処法と効果を振り返る

👤 医師と共有する項目（生活リズム・症状・対処法）

通院時には整理した情報を具体的に共有することで、診察の精度が高まり、治療やアドバイスが自分に合ったものになります。



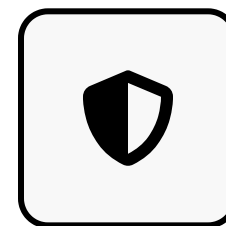
セルフモニタリング



ワークシート整理



医師に共有



再発予防

まとめ

- ✓ トリガーと対策の整理
- ✓ 通院時の相談事項の準備
- ✓ セルフモニタリングの継続

これらを日常に取り入れることで、再発を早期発見・適切対応できる準備が整います。安心した生活のために習慣化を心がけましょう。

