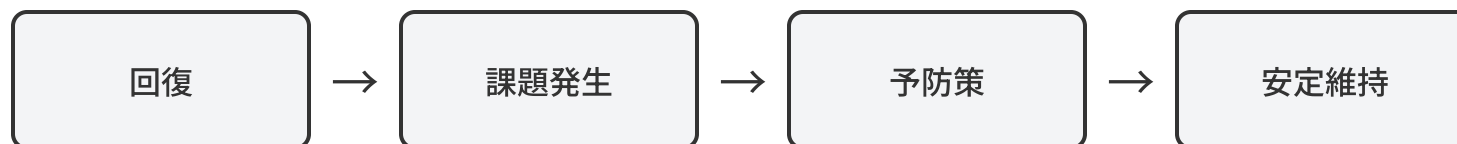


第10回 将来の課題予測と再発予防

精神的な不調は一度回復しても、生活環境の変化やストレス要因によって再び悪化する可能性があります。特に復職を控えた時期は、新しい課題やプレッシャーが重なり、再発のリスクが高まります。将来起こり得る課題をあらかじめ予測し、早めに気づいて対応できるようにすることが重要です。



重要ポイント

- 再発予防の重要性
- 課題を予測して備える
- 自己管理プランを作成

ワークシート：自己管理プラン

自己管理プランのワークシートでは、自分が再発しやすい状況やトリガー（きっかけ）、再発の初期サイン、そしてそれに対する具体的な対処法を整理します。これにより、再発を未然に防ぐための自分専用のマニュアルを作成できます。

トリガー	初期サイン	対処法
- 睡眠不足 - 仕事の締め切りプレッシャー - 人間関係のトラブル	- 集中力の低下 - 気分の落ち込み - 朝の起床困難 - イライラ感の増加	- 早めに休養を取る - 主治医に相談する - 同僚に協力を依頼する - リラクゼーション法を実践する

重要ポイント

- 再発トリガーを特定する
- 初期サインを言葉にする
- 具体的な対処法を明文化

再発予防の実践

再発予防は「早めの気づき」と「事前の備え」がポイントです。気分が大きく崩れる前に初期サインを察知し、すぐに対処することで悪化を防げます。自分の再発パターンを理解し、使えるサポートを把握して、一人で抱え込まないことが大切です。



実例

トリガー：残業が続くと睡眠不足になる
初期サイン：朝の起床困難、集中力低下
対処法：就寝アラームを設定、主治医に早めに相談

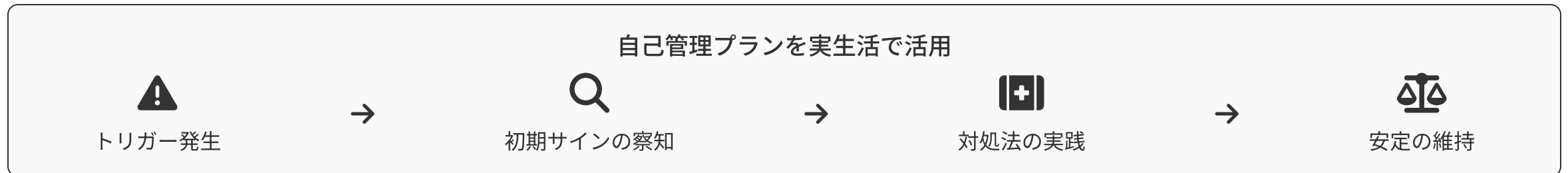
トリガー：人間関係の摩擦で不安が強まる
初期サイン：胃の不調、不安感の増大
対処法：アサーションを用いて伝える、信頼できる人に相談

重要ポイント

- 早めの気づき
- パターンの理解
- 具体的な対処策

まとめ

今回学んだ「将来の課題予測と再発予防」は、これまでの学びを長く活かすための仕上げとなるステップです。再発予防は「完璧に防ぐ」ことではなく「早めに対応して悪化を防ぐ」ことが目的です。トリガー・初期サイン・対処法を整理する自己管理プランを実際書き出すことで、不安が軽減し、安心して社会復帰の準備が進められます。



重要ポイント

- 再発は早めの気づきがカギ
- 自己管理プランで備える
- 安心感と再発予防につながる