

ゼプリオン®を使用されている方へ

みらい

ゼプリオン®による治療を続けるあなたと共に



監修：藤田医科大学医学部 精神神経科学講座 教授 岩田 仲生 先生
藤田医科大学医学部 精神神経科学講座 講師 趙 岳人 先生

この小冊子は、別冊『ゼプリオン®による治療を始めるあなたとあなたを支える皆様へ』の姉妹版です。治療目標の共有に特化して編集しました。

みらいはあなたが自由に記入できる 目標達成サポートノートです



みらいはあなたが
目標を達成するために、
対話をすすめやすくします



Start ▶

目標達成

「小さな目標」達成を
くり返しなが
ら「大きな目標」達成を実現する。

「大きな目標」をかなえるために
必要な「小さな目標」を
対話によって決める。

何のために持続性注射剤(LAI)
治療を行うのか、
「大きな目標」を見すえて対話する。

統合失調症の症状・治療に
ついて主治医・スタッフと
対話をはじめる。

【参考】趙岳人：The Power of Personal Goal Sharing (Personal Goal Map) 精神神経学雑誌 113, 1028-1035, 2011

より良い目標設定のための4つの条件

- 1 現実的・具体的ですか？
- 2 小さな達成感がありますか？
- 3 あなたが納得していることですか？
- 4 相談したことにより修正できることですか？



目標を設定してみましょう

大きな目標



- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 再発の防止 | ☐ 社会参加の実現 |
| ☐ プライベートの充実 | ☐ スキルアップ |
| ☐ 進学・就職 | ☐ その他 |

チェックした項目の内容をくわしく書きだしてみましょう。

例)〇月〇日までに
一人暮らしをはじめる



小さな目標(目の前の課題)



あなたを支えてくれる人と対話をして、「大きな目標」をかなえるために必要な「小さな目標」を具体的に書きだしてみましょう。

小さな目標設定のための3つの問い

- ☐ あなたのためになる目標ですか？
- ☐ あなたを支えてくれる身近な人たちも賛成してくれますか？
- ☐ 社会のルールから外れていませんか？

例)自分の部屋を
キレイにする



目標を立てた日

サイン(あなたの名前)

月

日

みらいの使い方



STEP 1

書いた日

4 月 3 日

小さな目標(目の前の課題)

自分の部屋を
キレイにする

- | | | |
|--|---|--------------------------|
| ☐ こころの調子 | ☐ 体の | 書きたいと思う項目に
チェックをしましょう |
| ☐ 治療(薬・ことば・行動) | ☐ 回復 | |
| ☐ 衣 洗たく・身だしなみ | ☒ つきあい(家族・友人・サポーター) | |
| ☐ 食 食事の内容・作り方 | ☐ おかね(生活費・治療費・他) | |
| ☒ 住 片づけ・ゴミ出し | ☐ その他 | |



チェックした項目について具体的に書きだしてみましょう。

わたしは、OTの〇〇さんから
アドバイスしてもらった方法で、
ベッド周りの片づけが
できるようになりました。

わたしは、以前のように友人が自宅に
気軽に遊びに来てくれたらいいなと願っています。
頼りになるサポーターの〇〇さんに
相談して良かったです。

素晴らしいですね。
無理せずに、片づけの範囲を少しずつ広げましょう。

主語をもちいて、自分の気持ちを
書きだしてみましょう。たとえば、
「わたしは～と考えています」
「わたしは～で悩んでいます」など



医療スタッフや
家族に見せて話し合しましょう



小さな目標達成の進行具合

0～10点であてはまるところに○をつけてください。

目標達成!!



相談を受けた日

4 月 10 日

相談に応じた人(間柄または職・氏名)

看護師 田中花子

STEP 1

書いた日

小さな目標(目の前の課題)

月 日

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ こころの調子 | ☐ 体の調子 |
| ☐ 治療(薬・ことば・行動) | ☐ 回復と暮らし(学校・仕事) |
| ☐ 衣 洗たく・身だしなみ | ☐ つきあい(家族・友人・サポーター) |
| ☐ 食 食事の内容・作り方 | ☐ おかね(生活費・治療費・他) |
| ☐ 住 片づけ・ゴミ出し | ☐ その他 |

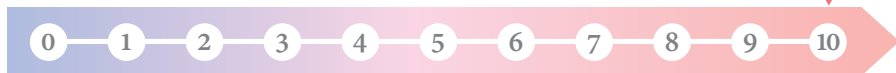
チェックした項目について具体的に書きだしてみましょう。

5

小さな目標達成の進行具合

0～10点であてはまるところに○をつけてください。

目標達成!!



相談を受けた日

相談に応じた人(間柄または職、氏名)

月 日

ゼプリオン[®]で 4週間に1回の治療を続けましょう

ゼプリオン[®]とは

- ゼプリオン[®]は、4週間に1回投与^{*1}する持効性注射剤です。
- 注射をする場所は、お尻(臀部筋)と肩(三角筋)のどちらかを選択することができます^{*2}。

^{*1} 2回目は最初の投与から1週間後、3回目からは4週間毎になります。

^{*2} 最初と2回目の投与は肩、3回目以降は選択できます。



症状によっては、飲み薬を併用する場合があります。
薬剤師や医師にご相談ください。

STEP 2

書いた日

小さな目標(目の前の課題)

月 日

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ こころの調子 | ☐ 体の調子 |
| ☐ 治療(薬・ことば・行動) | ☐ 回復と暮らし(学校・仕事) |
| ☐ 衣 洗たく・身だしなみ | ☐ つきあい(家族・友人・サポーター) |
| ☐ 食 食事の内容・作り方 | ☐ おかね(生活費・治療費・他) |
| ☐ 住 片づけ・ゴミ出し | ☐ その他 |

チェックした項目について具体的に書きだしてみましょう。

7

小さな目標達成の進行具合

0～10点であてはまるところに○をつけてください。

目標達成!!

0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

相談を受けた日

相談に応じた人(間柄または職、氏名)

月 日

不安なことがあったら、受診時に 医療スタッフに気軽に相談してみましょう

ゼプリオン[®]に関しては、下記のような
ことを参考に相談してみてください。

- 注射をする部位
→お尻か肩のどちらかをえらべます*
- 注射を受けるときの自分の気持ち
- 前回の受診からのころや
体の変化 など

事前に本冊子に書いて
おくのもよい方法です

*:最初と2回目の投与は肩、3回目以降は選択できます。



STEP 3

書いた日

小さな目標(目の前の課題)

月 日

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ こころの調子 | ☐ 体の調子 |
| ☐ 治療(薬・ことば・行動) | ☐ 回復と暮らし(学校・仕事) |
| ☐ 衣 洗たく・身だしなみ | ☐ つきあい(家族・友人・サポーター) |
| ☐ 食 食事の内容・作り方 | ☐ おかね(生活費・治療費・他) |
| ☐ 住 片づけ・ゴミ出し | ☐ その他 |

チェックした項目について具体的に書きだしてみましょう。

9

小さな目標達成の進行具合

0～10点であてはまるところに○をつけてください。

目標達成!!

0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

相談を受けた日

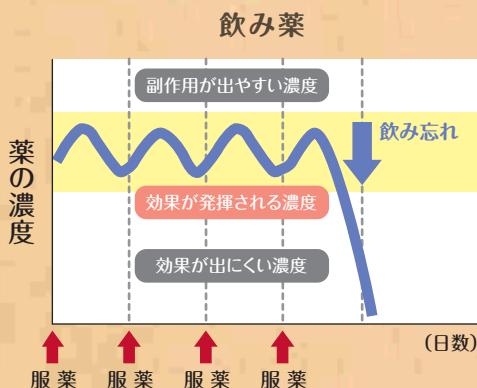
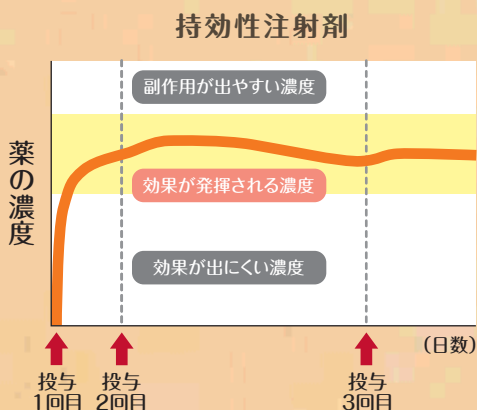
相談に応じた人(間柄または職、氏名)

月 日

薬による治療を続けることが大切です

薬はきちんと続けることで治療効果が発揮されます。

体内での薬の濃度の変化(イメージ)



STEP 4

書いた日

小さな目標(目の前の課題)

月

日

☐ こころの調子

☐ 体の調子

☐ 治療(薬・ことば・行動)

☐ 回復と暮らし(学校・仕事)

☐ 衣 洗たく・身だしなみ

☐ つきあい(家族・友人・サポーター)

☐ 食 食事の内容・作り方

☐ おかね(生活費・治療費・他)

☐ 住 片づけ・ゴミ出し

☐ その他

チェックした項目について具体的に書きだしてみましょう。

11

小さな目標達成の進行具合

0～10点であてはまるところに○をつけてください。

目標達成!!

0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

相談を受けた日

月

日

相談に応じた人(間柄または職、氏名)

できるだけ受診予定日に受診しましょう

予定日に診察を受けそびれた場合には、あまり時間がたたないうちに、受診するようにしましょう。



STEP 5

書いた日

小さな目標(目の前の課題)

月 日

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ こころの調子 | ☐ 体の調子 |
| ☐ 治療(薬・ことば・行動) | ☐ 回復と暮らし(学校・仕事) |
| ☐ 衣 洗たく・身だしなみ | ☐ つきあい(家族・友人・サポーター) |
| ☐ 食 食事の内容・作り方 | ☐ おかね(生活費・治療費・他) |
| ☐ 住 片づけ・ゴミ出し | ☐ その他 |

チェックした項目について具体的に書きだしてみましょう。

13

小さな目標達成の進行具合

0～10点であてはまるところに○をつけてください。

目標達成!!

0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

相談を受けた日

相談に応じた人(間柄または職、氏名)

月 日

統合失調症の症状の回復には 適切な治療の継続が必要です

薬による治療のほかに、言葉や行動などを通して変化をもたらす治療(心理社会的治療)があります。

● 精神療法・カウンセリング

医師、臨床心理士や、あなたと同じように治療を受けている仲間であるピアなどの専門のスタッフが、あなたの声や相談を聞いてくれます。

● 精神科リハビリテーション

作業や訓練を通して、新しいスキルを身につける治療です。



プログラムの内容は施設ごとに異なります。主治医や
病院のスタッフと相談しながら決めていきましょう。

STEP 6

書いた日

小さな目標(目の前の課題)

月 日

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ こころの調子 | ☐ 体の調子 |
| ☐ 治療(薬・ことば・行動) | ☐ 回復と暮らし(学校・仕事) |
| ☐ 衣 洗たく・身だしなみ | ☐ つきあい(家族・友人・サポーター) |
| ☐ 食 食事の内容・作り方 | ☐ おかね(生活費・治療費・他) |
| ☐ 住 片づけ・ゴミ出し | ☐ その他 |

チェックした項目について具体的に書きだしてみましょう。

15

小さな目標達成の進行具合

0～10点であてはまるところに○をつけてください。

目標達成!!

0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

相談を受けた日

相談に応じた人(間柄または職、氏名)

月 日

こんな症状が出たらすぐにご相談ください

■ 動悸

■ 胸の痛み

■ 胸部の不快感

など



■ 高熱

■ 汗をかく

■ よだれが出る

など



■ 腹痛

■ おなかの張り

■ 便やおならが出ない

など



■ その他

急な体重の増減、喉が渇く、
体がだるい、息苦しい、
冷や汗、下肢の腫れ、不安感、
ちくちくした感じ、めまい

など

※詳しくは、『ゼプリオン®による治療をえらんだあなたと
あなたを支える皆さまへ』をご参照ください。

症状に応じて下記のような対応があります

● 対症療法

症状を抑えたり和らげるための薬を使います。

● 薬の調整

使っている薬の量を減らす・中止する・違う薬に変更することで、
症状を和らげたりなくしたりします。

● 環境調整

食生活や生活習慣を改善することで、症状を改善します。

自分で判断せずに、
はやめに医師・看護師・薬剤師に相談しましょう。

STEP 7

書いた日

小さな目標(目の前の課題)

月 日

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ こころの調子 | ☐ 体の調子 |
| ☐ 治療(薬・ことば・行動) | ☐ 回復と暮らし(学校・仕事) |
| ☐ 衣 洗たく・身だしなみ | ☐ つきあい(家族・友人・サポーター) |
| ☐ 食 食事の内容・作り方 | ☐ おかね(生活費・治療費・他) |
| ☐ 住 片づけ・ゴミ出し | ☐ その他 |

チェックした項目について具体的に書きだしてみましょう。

17

小さな目標達成の進行具合

0～10点であてはまるところに○をつけてください。

目標達成!!

0 — 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

相談を受けた日

相談に応じた人(間柄または職、氏名)

月 日

みらいは、LAI治療の特徴を学びな 小さな目標から大きな目標の達成を

みらいの具体的な活用方法(例)

患者さんとの対話による目標設定サポート

大きな目標を 設定

(P3)

サポート例

まず、LAI治療でリカバリーを目指すことによって実現を期待できそうな夢や希望を“大きな目標”に掲げてもらいましょう。

POINT

目標設定のための「4つの条件(P2 参照)」に当てはまっているか、一緒に確認しましょう。

小さな目標を 設定

(P3)

サポート例

対話によって異なる意見や価値観をすり合わせ、“大きな目標”を達成するための“小さな目標”を設定しましょう。

POINT

- 大切なことは、“小さな目標”を達成し、少しずつ“大きな目標”に近づく体験を通して自信を回復してもらうことです。
- 目標の妥当性・安全性をチェックするための「3つの問い(P3 参照)」を実際の対話に役立ててみましょう。

目標達成の 進み具合を 共有

(P5～)

サポート例

- “小さな目標”達成までの進み具合を10段階で表して、解決すべき課題や工夫について対話を深めましょう。
- “大きな目標”を時々振り返りながら、目の前の“小さな目標”を定期的に振り返り、必要に応じて目標を修正し、小さな達成感が得られやすくなるように、相談にのってあげましょう。(相談に応じた人の役職・氏名等を記載)

がら対話を深めるためのツールです。
目指す患者さんをサポートします。

みらいの制作によせて

異なる意見や価値観をすり合わせる対話を通じて、医療スタッフやご家族の皆さんが、患者さん一人ひとりの描く生活目標(大きな目標)と、そのために解決すべき日々の課題(小さな目標)を共有することはとても重要です。何のための治療なのか、何のための薬なのか・・・この「何のため」にあたる部分(治療動機)が、一人ひとりの生活目標(大きな目標)でもあり、日々の課題(小さな目標)でもあるからです。

また、チェック項目の設定に際しては、リカバリーの要素としての“自立”を意識しました。限られた診療時間の中で、「衣・食・住の個人としての自立」から「他者との協力・共存などの社会の中での自立」まで、それぞれの自立度に応じた対話を深めていただき、患者さん一人ひとりの次の一步を実現するために本冊子をご活用いただければ幸いです。

藤田医科大学 岩田 仲生・趙 岳人



ゼプリオン®についての詳しい情報はコチラ

抗精神病薬持続性注射剤
情報サイト

LAI.jp

<http://www.LAI.jp>



お薬について

ゼプリオン®の特徴や投与スケジュール、副作用などを紹介しています。

患者さんを支える方たちへ

患者さんを支援する際の対応のヒントなどについて紹介しています。

患者さん・ご家族向け資料

患者さん・ご家族の方に向けた資料のご案内です。

あなただけのカレンダーを作ろう!

予定アイコンを自由に移動して、簡単にあなただけのカレンダーを作成できます。

統合失調症の治療について

統合失調症の症状や治療、暮らしの中の社会資源について紹介しています。

*LAIとはLong Acting Injectionの略で統合失調症の治療で使われる、お薬の効果が長く続く注射剤です。

統合失調症の理解を深めたい方に

♡ 統合失調症ナビ



統合失調症ナビは、統合失調症の理解とより良いつき合い方をサポートするサイトです。

<https://www.mental-navi.net/togoshicchoshou/>