

## ノートの使用方法

- このノートは認知行動療法を行う際の患者さんのお気持ち・感情の変化やリハビリの内容を書き留めてもらうことで気持ちを晴れやかにしたり、日常生活の不自由さが改善することを目的としています。

- 1日の記入ページの記載内容

AMED研究柴田政彦班、認知行動療法セミナー資料（2015年7月26日開催、堀越勝監修）を一部改変し、引用

- 考え、感情：その日に浮かんだ考え方や感情について、「家族にどうしても遠慮をして頼めなくて辛い」「ついがんばりすぎている自分に気がついた」「自信をなくしていたが少し回復してきた」「なんとなく憂うつでイライラしていた」「今日は比較的晴れやかであった」など
- 行動：日常生活の行動：1日の終わりにその日を振り返って、良かったと思ったこと、変化した（これまでと違った）こと
- 行動：リハビリ内容：実際に行ったリハビリの内容
- 身体の調子：身体に関わる症状：痛み、しびれ、体が軽かったなど
- 自分をねぎらうメッセージ：その日の生活で自分自身をねぎらうことばなど

- このノートは患者さんが自由に内容を変えたり、記入する日を週1回などに減らしても結構です。
- リハビリメニューは例に沿って、ご自分で行う内容を主治医もしくはリハビリ療法士と相談し、考えてください。
- 運動を始めたときは痛みが増強する場合がありますので、その時は無理をせず、中止もしくは回数や施行時間を減らしてください。
- 記入した内容を外来の際の担当主治医および、リハビリ療法士等に見てもらい、1ヶ月に1回はいきいき度を医療者にチェックしてもらい、内容の調整等を行ってください。