

## 生活リズム

睡眠、食事、活動、休息などの規則的な生活習慣を生活リズムといいます。精神的にも身体的にも安定した生活を営む上で、生活リズムを整えることは大切です。生活リズムが乱れると朝起きられず、職場・作業所・ディケアなどに時間通り通えない、服薬時間が守れないなど日常生活に障害が生じることがあります。生活リズムを整えることの大切さをしり、現在の自分の生活リズムについて振り返りましょう。

### 活動レベルと精神障害

私たちが病気にかかったとき、病気をする前の活動性を取り戻すためには、ある程度の時間がかかります。仕事や趣味から遠ざかっている時間が長いほどそれらを再開するのは難しいものです。毎日やっていると技量が落ちるようなものについては、特にその傾向があります。たとえ病気ではなくても、長期休暇をとった後、仕事や勉強に戻るのは大変です。心の病気にかかった場合、体の病気とはまた違って次の5つのような要素が加わりさらに困難になる場合があります。

- 1 薬による意欲減退
- 2 陰性症状（自分の要望を表現、実行することが困難な状態）
- 3 抑うつと気力の減退
- 4 落ち着きのなさや集中困難
- 5 協調運動（身体をバランスよく動かすこと）が十分にできないこと

あなたは1～5のなかで、現在困っているものはありますか？ある人はどのようなものが具体的に問題を難しくしているのかを記載してみましょう。

例：不安で落ち着きがなくなることで、1つのことに集中できない

問題になっていることに対しあなたが現段階で取り組んでいる工夫にはどのようなことがあげられますか？

例：落ち着かないときは頓服を内服する。ゆっくり休む。

次に家族・友人・主治医に問題を解決するためにどのような取り組みがるかアドバイスをもらいましょう。


どうでしょうか？ご自身で取り組みそうな対策の幅は広がりましたか？  
 人間をはじめとする多くの生物は、活動する、休む、眠るなどの基本的なリズムや、自律神経機能などの体内の働きが1日に約25時間を周期とするリズムで変動しています。実際の1日24時間より約1時間長いので社会生活を維持していくためには1日24時間を周期とする生活リズムに調整していかなければなりません。この生活リズムが崩れてしまうと心の病も悪化し、様々な症状が出現します。自分らしい生活を手に入れるために少なくとも睡眠・食事・活動休息・服薬のリズムは確立しなければなりません。生活リズム表を記載しリズムを整える工夫を書き出しましょう

	整える方法や工夫をすること
睡眠のリズム	例：ニュースを見た後に眠るので夜9時からお風呂に入る。
食事のリズム	
活動・休息のリズム	
服薬のリズム	

ではこれまでに振り返ったことに気を付けながら以下の行動記録表に理想の行動計画を記載してみましょう。イルボスコホームワークブックに取り組む時間も計画の中に組み込んでくださいね。また、別紙の週間活動記録表に、実際の行動を毎日記載して、計画の通りに生活できているか確認してください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
0時							
1時							
2時							
3時							
4時							
5時							
6時							
7時							
8時							
9時							
10時							
11時							
12時							
13時							
14時							
15時							
16時							
17時							
18時							
19時							
20時							
21時							
22時							
23時							

