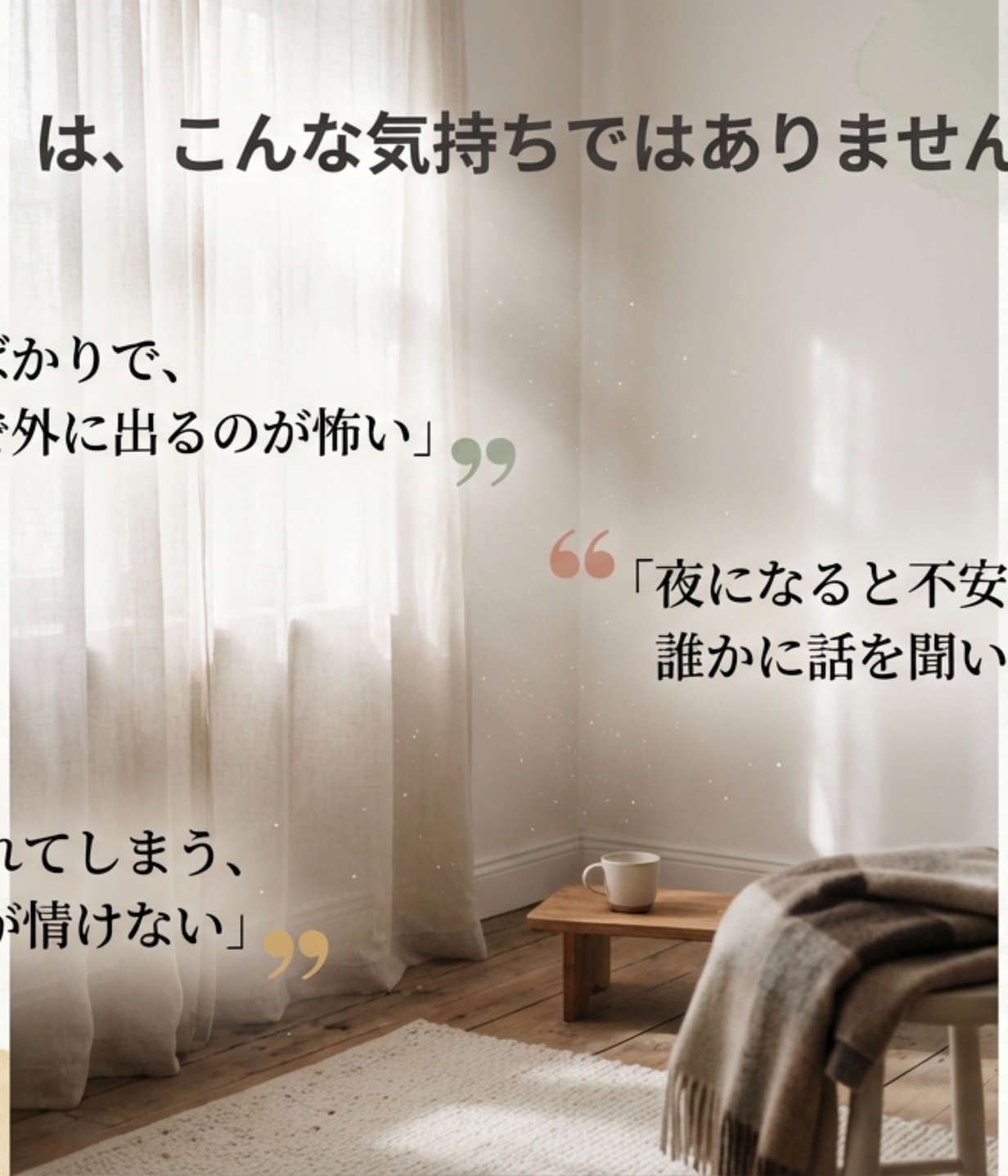


精神科訪問看護を、社会復帰の「武器」にする方法

ただ受けるだけじゃない。あなたの回復を加速させる「使い倒す」技術。

IDEND
NotebookLM

あなたの「今」は、こんな気持ちではありませんか？



「退院したばかりで、
まだ一人で外に出るのが怖い」

「夜になると不安が押し寄せて、
誰かに話を聞いてほしくなる」

「薬を飲み忘れてしまう、
そんな自分が情けない」

NotebookLM

結論：訪問看護は「自宅に招くプロのコーチ」です。

これは単なる「見守り」ではありません。あなたが社会に戻るための「伴走」です。
プロのパートナーと人生の土台を築く方法がこちらです。



1. 生活のペースメーカー

週に数回の訪問を「生活のリズム」の軸にする。



2. 早期発見システム

自分では気づかない「調子の波」を客観的に指摘してもらう。



3. 連携の要

医師や就労支援員とのパイプ役になり、チームであなたを支える。

NotebookLM

訪問看護を「使い倒す」4つの方法

ただ薬を管理してもらうだけでは、もったいない。訪問看護師は「生活のプロ」であり、「対話のプロ」です。ここから、あなたの回復を最大化する具体的な方法をご紹介します。

1. 「本音」のゴミ捨て場にする
2. 生活リズムの「強制力」として使う
3. 薬の管理を「システム化」してもらう
4. 社会復帰の「スモールステップ」を作る

NotebookLM

1 「誰にも言えない本音」のゴミ捨て場にする

家族には心配かけたくない。友達には分かってもらえない。主治医は忙しそうで、5分の診察では話せない。

そんな「心の澱（おり）」は、訪問看護師に吐き出してください。彼らは否定せず、ただ聞いてくれる存在です。「いいよ、今日はそれでいいよ」と言ってもらえるだけで、心の回復力（レジリエンス）は高まります。



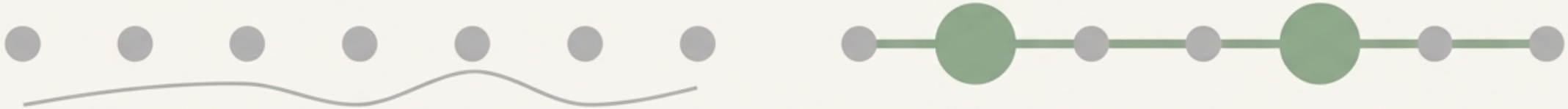
話すことは「弱さ」ではありません。話すことは「回復への行動」です。

NotebookLM

2 生活リズムの「強制力」として使う

予定がない1週間

訪問看護がある1週間



「火曜日の10時に看護師さんが来る」となれば、否が応でも起きて、着替えて、部屋を少し片付けるでしょう。この**「他人の目」**を利用して、崩れがちな生活リズムに杭を打つのです。

訪問看護の日を週に1〜2回入れておくと、それが「週の骨格」になります。
何も予定がない1週間と、「火曜と金曜は看護師さんが来る」1週間では、生活の安定感がまるで違います。

NotebookLM

3 薬の管理を「システム化」してもらう

「飲み忘れたことすら忘れる」のは、あなたが悪いのではなく、それも病気の症状の一つです。

「頑張らなくても飲める仕組み」を一緒に考えてもらいましょう。



カレンダーへのセット

お薬カレンダーに1週間分を事前にセットしてもらう。



アラーム設定

スマホのリマインダーを一緒に設定してもらう。



飲みやすい工夫

「夜の薬は枕元に」「朝の薬は歯ブラシの横に」など、生活動線に組み込む。

NotebookLM

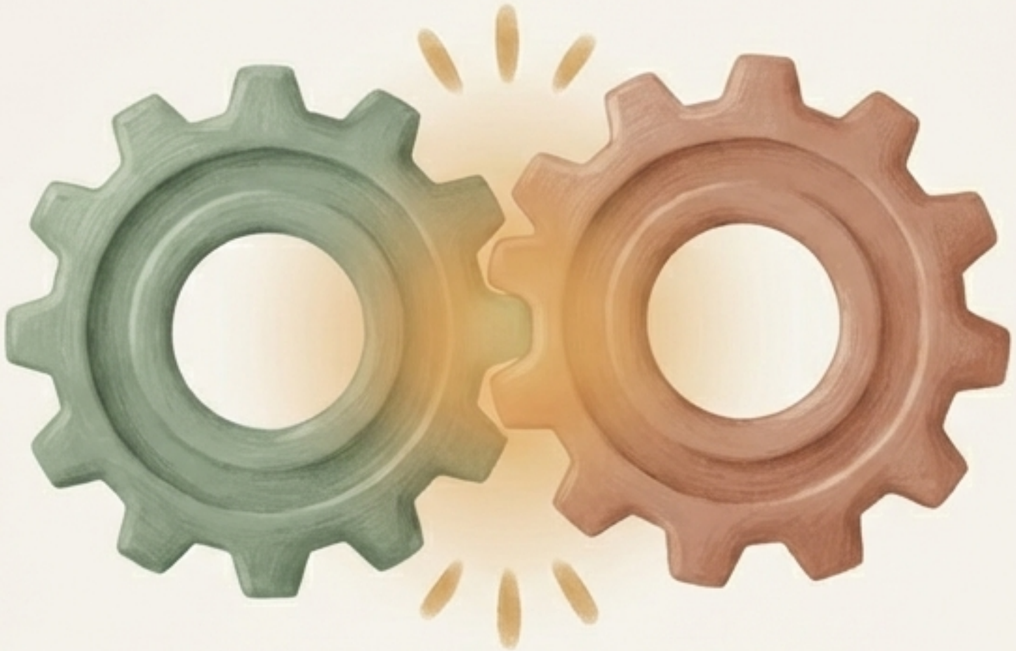
4 社会復帰の「スモールステップ」を一緒に作る

一人では怖くて踏み出せない一歩も、プロと一緒なら踏み出せます。「今日は玄関まで出られた」――その小さな成功体験が、次のステップへの自信になります。



NotebookLM

最強のチーム体制：訪問看護 × 就労移行支援



社会復帰を本気で目指すなら、訪問看護（生活の支援）と
就労移行支援（仕事の支援）の 二刀流 が最強です。

NotebookLM

連携が生む「相乗効果」とは？

チームがあなたの状況を多角的に理解し、最適なサポートを提供します。

1. 情報の共有



事業所で「今日は元気がなかった」という情報が訪問看護に伝われば、看護師は夜の訪問で「何かあった？」とタイムリーにフォローできます。

2. 役割分担



就労支援員はあなたの「キャリア」を押し上げ、訪問看護師は「土台（体調）」を支える。役割が明確になり、あなたは安心して前に進めます。

NotebookLM

まとめ：あなたは、もう一人じゃない

精神科訪問看護は、あなたが「自分らしく、地域で生きる」ためのサポーターです。

- 自宅にいながら：専門家のケアを受けられる。
- 生活リズムの基礎：基礎を作り、再発を防止する。
- 他の福祉サービスと連携：連携し、社会復帰への土台を固める。

NotebookLM

「自力でなんとかしなきゃ」と頑張りすぎる必要はありません。

プロの手を借りることは、自立に向けた最も賢い選択の一つです。

NotebookLM

アイデンドは、あなたの「チーム」作りをサポートします

アイデンドでは、精神科訪問看護を利用している利用者様とも
積極的に連携し、最強の布陣を築きます。



担当者会議への参加

訪問看護師、主治医、相談支援専門員などと定期的に会議を行い、あなたの目標（やりたいこと）を全員で共有します。



個別支援計画への反映

訪問看護で取り組んでいる課題を、通所時の活動にも活かせるようプランを立てます。

NotebookLM

「今日は誰とも会いたくない…」そんな日こそ

パジャマのままでもいいんです。
ドアを少し開けるだけで、孤立を防ぐことができます。



「こんなことを聞いてもいいのかな？」どんな小さなことでも構いません。
私たちは、あなたの不安や疑問に寄り添い、一緒に解決していきたいと考えています。
すべて無料です。まずは一歩、踏出してみませんか？

[お問い合わせフォーム]

お電話でのお問い合わせ：
Noto Sans JP Medium

アイデンド八戸：
0178-32-0617（平日9-17時）

アイデンド十和田：
0176-58-6257（平日9-17時）

manaby CREATORS 八戸：
0178-51-8951（平日9-17時）

NotebookLM