

| 日時              | 薬           | 行動  |
|-----------------|-------------|---|
| 2015/4/6 15:00  |             | 「私はもうすぐ居なくなるかも知れない。」明子からの電話でただ事ならぬ異変に気付く。                                   |
| 2015/4/6 18:00  |             | 明日は優子の入学式、準備をしながら何もできないことを悲観しているのか、眠らせた20:30まで寝た。入学式は出なくていいよと伝えた、パパは休暇を取った。 |
|                 |             |   |
| 2015/4/7 8:00   |             | 曇の降る寒い日となった。パパは食事の支度と入学式の支度をしていた。ママが起きてきた入学式に出席すると支度を始めた。晶悟と共につれていった。       |
| 2015/4/7 9:00   |             | 式が始まる前パパは、病院の診察予約を取った。あわただしかった。ママは心ここにあらず、目をつぶりじっとしている。                     |
| 2015/4/7 10:00  |             | ママは新入生の名前の読み仮名を名簿に記入し続けている。晶悟が退屈でぐずる。ママと晶悟を帰宅させた。パパだけ残り役員送付                 |
| 2015/4/8 14:00  |             | 午後 ファミリカしわこころのクリニック受信 カウンセリング うつを発症、強い症状が出ている。投薬で2週間様子見ることになった。             |
| 2015/4/8 16:00  |             | 進学に関する買い物パパと共に  |
| 2015/4/8 17:00  |             | 食材買い物 パパと   |
| 2015/4/8 19:00  |             | 夕食  |
| 2015/4/8 21:00  | リフレックス      | 晶悟に読み聞かせ後、就寝  |
|                 |             |   |
| 2015/4/9 8:30   |             | 起床 腰痛マッサージ パパ 朝食  |
| 2015/4/9 9:00   |             | 晶悟の入学式へ、知人と会話するも心ここにあらずといった感じだと言う。  |
| 2015/4/9 12:30  |             | サフランでパン一つ食べて帰宅。   |
| 2015/4/9 13:00  |             | 昼寝  |
| 2015/4/9 19:30  | リフレックス・パルギン | 起床 入浴(五日ぶり)食事、茶碗洗い、洗濯物畳みパパと   |
| 2015/4/9 21:30  |             | 就寝  |
|                 |             |   |
| 2015/4/10 7:15  |             | 起床 着替え 朝食 名前書きなど作業する 紅茶を飲んで休憩   |
| 2015/4/10 10:00 |             | 昼寝  |
| 2015/4/10 16:45 |             | 起床 着替え 朝食 名前書きなど作業する 紅茶を飲んで休憩 話し方はゆっくり声の調子も暗い 手のしびれを訴える                     |
| 2015/4/10 18:30 |             | 気は進まないようだがパパの勧めで入浴 夕食 会話の内容、声の調子など普通になっている。 夕食後食器洗いできた。                     |
| 2015/4/10 20:00 | リフレックス      | 就寝 目を閉じたままパパが読み聞かせして聞いている晶悟に手を添えトントンしている。                                   |
|                 |             |   |
| 2015/4/11 9:00  |             | 起床 晶悟に昨夜の事問いかけ 天気についての言葉の調子は違和感なく普通に感じる。寝すぎて腰が痛くなったと言う。                     |
| 2015/4/11 10:00 |             | 朝食後、自ら掃除など体を動かしている。強い自覚で体を動かして肩こりをほぐそうとしている。                                |
| 2015/4/11 10:40 |             | 昼寝  |

|                 |        |   |
|-----------------|--------|---|
| 2015/4/11 15:15 |        | 起床 バレエの先生に手紙を書いて買い物へパパと優子と出かけた                |
| 2015/4/11 17:30 |        | 入浴 夕食 TV                                      |
| 2015/4/11 20:00 | リフレックス | 就寝 晶悟に本を読んでやりながら横になる。                         |
| 2015/4/11 21:10 |        | 便意で起きる。下痢 すぐ床に就く 3回下痢で起きる。                    |
|                 |        |   |
| 2015/4/12 9:20  |        | 起床 体のだるさを訴える。自分で着替えを取ってきて着替える。                |
| 2015/4/12 9:30  |        | 朝食 布団干し 洗濯干しチェック                              |
| 2015/4/12 10:45 |        | 食材買い物パパと優子と共に、計算しながらレシピメニュー考えて買っている。スーパー2軒はしご |
| 2015/4/12 11:50 |        | 帰宅 少し疲れた様子 洗濯ものチェック                           |
| 2015/4/12 12:40 |        | 昼食 後片付け少々                                     |
| 2015/4/12 13:20 |        | 昼寝  |
| 2015/4/12 17:10 |        | 起床 夕食作りを自分で行う。とんかつかぼちゃと厚揚げの煮物味噌汁              |
| 2015/4/12 18:30 |        | 夕食  |
| 2015/4/12 19:00 |        | 後片付け 風呂 TV                                    |
| 2015/4/12 20:10 | リフレックス | 就寝  |
|                 |        |   |
| 2015/4/13 7:15  |        | 起床 (パパ出社後優子に電話で確認)洗濯もの取り出し 浄水器フィルター交換 洗濯機回す   |
| 2015/4/13 7:45  |        | 朝食  |
| 2015/4/13 8:00  |        | ゴミ出し(雑芥ゴミ)3往復                                 |
| 2015/4/13 8:40  |        | 洗濯干し  |
| 2015/4/13 9:40  |        | 風呂掃除 休息                                       |
| 2015/4/13 10:00 |        | 部屋掃除  |
| 2015/4/13 11:10 |        | 晶悟をお迎え  |
| 2015/4/13 11:30 |        | 帰宅  |
| 2015/4/13 11:40 |        | 晶悟お昼  |
| 2015/4/13 12:10 | コントミン  | 昼寝 母がいてイライラして飲んだ。                             |
| 2015/4/13 15:10 |        | 起床 夕食準備                                       |
| 2015/4/13 18:00 |        | 夕食  |
| 2015/4/13 19:30 |        | 入浴  |

|                 |        |   |
|-----------------|--------|---|
| 2015/4/13 20:00 | リフレックス | 就寝  |
|                 |        |   |
| 2015/4/14 7:20  |        | 起床 朝食   |
| 2015/4/14 11:00 |        | 晶悟おむかえ  |
| 2015/4/14 15:00 |        | 昼寝  |
| 2015/4/14 18:00 |        | 夕食準備  |
| 2015/4/14 20:00 | リフレックス | 入浴 晶悟に読み聞かせ 就寝  |
|                 |        |   |
| 2015/4/15:20:00 |        | 起床 朝食 洗濯干し&たたみ 食器洗い   |
| 2015/4/15 9:00  |        | パパ運転で買い物 スーパー3軒はしご  |
| 2015/4/15 10:50 |        | しょうごおむかえ  |
|                 |        | 昼寝をせずに家事をしながら過ごした   |
| 2015/4/15 21:00 | リフレックス | 晶悟寝かせた後パパと食事 入浴 就寝 体調良く薬を飲まずに寝ようとした。パパに勧められ薬を飲んだ。                   |
|                 |        |   |
| 2015/4/16 7:15  |        | 起床 天気も良く気分もよさそう 子供たちを見送り家事をする。パパにパーカーはファスナー閉めて洗うと洗濯指導。              |
|                 |        | 昨夜は頭が冴えて寝付けなかったという2:00ごろまで起きていたらしい。原因は？日中2キロ以上買い物でたら歩いている、昼寝もしなかった  |
| 2015/4/16 9:15  |        | 食事後洗い物済ませ、パパのお弁当準備後、おばあちゃんの運転でお買い物へ、晶悟は今日から給食開始14:10下校予定。           |
| 2015/4/16 21:30 | 飲まなかった | 就寝 一日気持ちよく過ごせたと言う。夕食の支度も、洗濯物の取り込みもバッチリ。薬は飲まなかった。飲むと眠れなくなると思っているようだ。 |
|                 |        |   |
| 2015/4/17 7:00  |        | 起床 朝食 後片付け 掃除   |
| 2015/4/17 10:00 |        | 自転車で購入物、銀行など  |
| 2015/4/17 15:30 |        | 急な雷雨、晶悟のお迎え   |
| 2015/4/17 21:30 | リフレックス | 就寝 夕飯自分で調理 入浴問題無し   |
|                 |        |   |
| 2015/4/18 7:45  |        | 起床 朝食準備配膳。4:00ごろから目は覚めていた。子供たちの部活に行く時間も気づいていたが起き上がる気にならなかった。        |
| 2015/4/18 9:00  |        | 家事をこなしている。お祖母ちゃんからの買い物でがらの電話にお願いする商品を伝えている。予定を見通す行動は問題なさそ           |
| 2015/4/18 0:00  | リフレックス |   |
|                 |        |   |
| 2015/4/19 0:00  | リフレックス |   |

