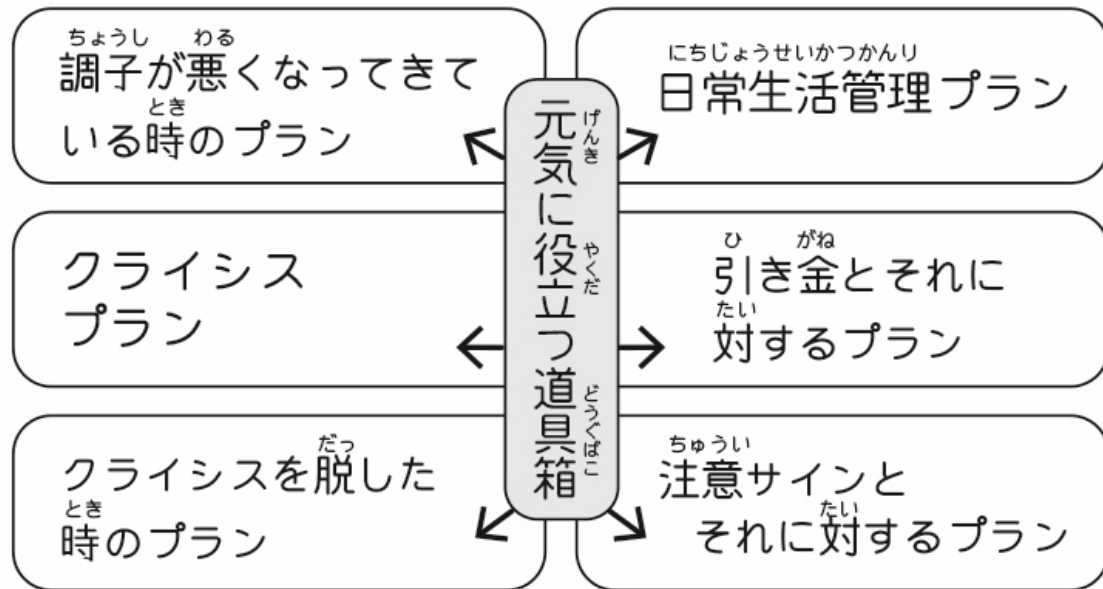


元気回復行動プラン

Wellness(元気) Recovery(回復) Action(行動) Plan(プラン)



(図) 元気回復行動プランの全体像イメージ

日常生活管理プラン 元気に役立つ道具箱を参考にしながら、日々取り組んでいる

(取り組みそうな)「いい感じ」の自分をキープするための行動を計画してみましょう。

毎日すること	時々すること
・	・
・	・
・	・
・	・
・	・
・	・
・	・

元気回復行動プラン

引き金とそれに対するプラン じぶん お こ ふあん ひ がね 自分が落ち込む、不安になる引き金(トリガー)とそれに対して

たいさく か だ どんな対策があるか書き出してみましょう。

引き金(トリガーサイン)



それに対してどう行動しますか？
とりあえず、～してみる



周りの人にして欲しいことはありますか？

元気回復行動プラン

注意サインとそれに対するプラン ふちょう おちい まえ ちゅういさい んん とき
不調に陥る前の注意サイン(こういう時はやばいかも)と

それに対してどんな対策があるか書き出してみましょう。
たい たいさく か だ

注意サイン(こういう時はやばいかもしれない)



それに対してどう行動しますか？
気になるから、～しておこう



周りの人にして欲しいことはありますか？

元気回復行動プラン

調子が悪くなってきている時のプラン しんどくなってきたなあ、調子が悪いなあという感じと

それに対してどんな対策があるか書き出してみましょう。

調子が悪い時の自分(しんどいところになってしまう)



それに対してどう行動しますか？
しんどいから、～した方が良いでしょう



周りの人にして欲しいことはありますか？

元気回復行動プラン

クライシスプラン いよいよしんどくなってきた！コントロールを見失いそうだ！危険信号と

それに対してどんな対策があるか書き出してみましょう。

クライシス(危機)にある時の自分



それに対してどう行動しますか？
やばい！～しなくちゃ！



周りの人にして欲しいことはありますか？

元気回復行動プラン

クライシスを脱した時のプラン だんだん^お落ち^つ着いて元^{もと}の自分^{じぶん}を取り戻^としてきたかもしれない、

これからどうやって調子^{ちようし}を戻^{もど}していくか対策^{たいさく}や方法^{ほうほう}を書き出^かしてみましょ^うう。

やりたいこと (責任を取り戻そう)	注意すること
・	・
・	・
・	・
・	・
・	・
・	・

今までのプランをまとめてみましょう → 元気回復行動プランシート

作成したプランを知らせれば協力や応援してくれる人はいますか？

名 前	続柄・所属