

「いい感じ」の自分

日常生活管理プラン



引き金(トリガー)サイン



引き金に対するプラン

注意サイン



注意サインに対するプラン



調子が悪くなってきている時のプラン

クライシスプラン



クライシスを脱した時のプラン

周囲の人にしてもらいたいこと

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・