**さんのクライシスプラン**

気分・考え

服薬

家族・対人関係

生活面

気分・考え

服薬

家族・対人関係

生活面

気分・考え

服薬

家族・対人関係

生活面

対処法

対処法

安定維持のために必要なこと

**注意サイン**

**ストレス**

**ストレス**

　　　　　　**さんのクライシスプラン　　目標：**

**危険な状態**

**少し危ない状態**

**良い状態**

**対処法**

**改善**

**対処法**

**改善**

**この状態を保つためには**