

クライシスプラン 記載例

元気なときに書きやすい所から、少しずつ書いてみましょう。

書けなくても大丈夫 見るだけでもOK

安定しているとき

状態や行動、生活リズム

- 趣味が楽しめる
- 睡眠が安定している
- 食事がおいしい
- 面白いことに目が向く
- 予定通りに活動できる

少しつらいとき

サインや思考・行動の変化

- 寝つきが悪い
- 考えすぎる
- スマホを見続ける
- 忘れものが増える
- お酒の量が増える

かなりつらいとき

強いサインや困ること 危険サイン（余裕あれば）

- 眠れない
- 笑えないときがある
- 体がだるい
- 吐き気がする
- 何もかも億劫になる

維持するためのこと

- 本を読む
- 部屋の整理整頓や掃除
- 規則的な生活リズムを維持
- 一人の時間を確保できる
- 栄養バランスの良い食事

意識してやること

- 深呼吸
- 早めに横になる
- SNSを見ない
- お風呂に浸かる
- 好きな音楽を聴く

最低限やること やらなくていいこと（←とても大事）

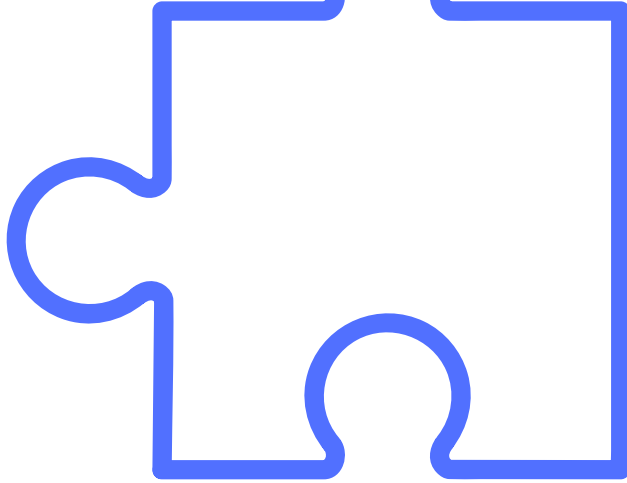
- シャワーに入る
- 眠れる環境をつくる
- 必要な時は薬を飲む
- 無理に笑わない

- 一緒に出掛ける
- いつも通りに接してもらう

- 予定通りにいかないこともあることを知っておいて欲しい
- リラックス時間を優先

- 客観的な様子を教えて欲しい
- 一緒に受診に行って欲しい
- 身の回りのサポートをして欲しい

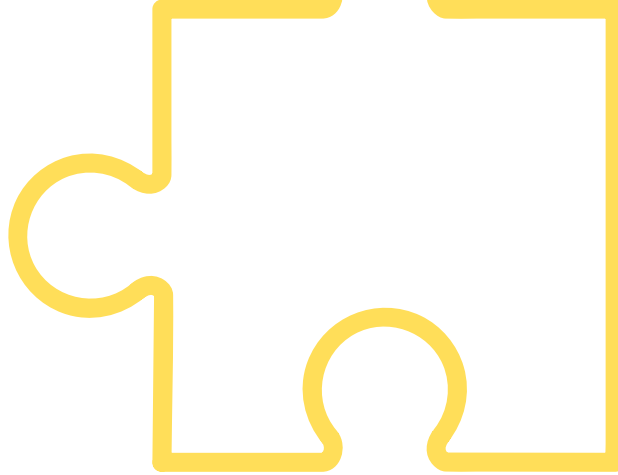
安定しているとき



自分の対処法

サポートしてくれる人の対処法

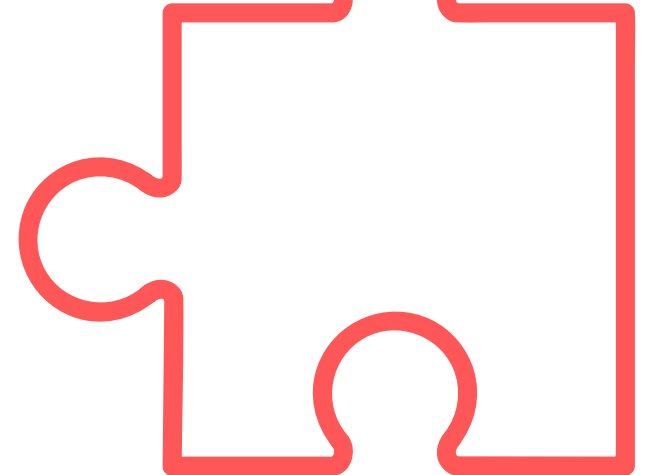
少しつらいとき



自分の対処法

サポートしてくれる人の対処法

かなりつらいとき



自分の対処法

サポートしてくれる人の対処法

安定しているとき

少しつらいとき

かなりつらいとき

自分の対処法

自分の対処法

自分の対処法

サポートしてくれる人の対処法

サポートしてくれる人の対処法

サポートしてくれる人の対処法

CRISIS PLAN

年 月 日