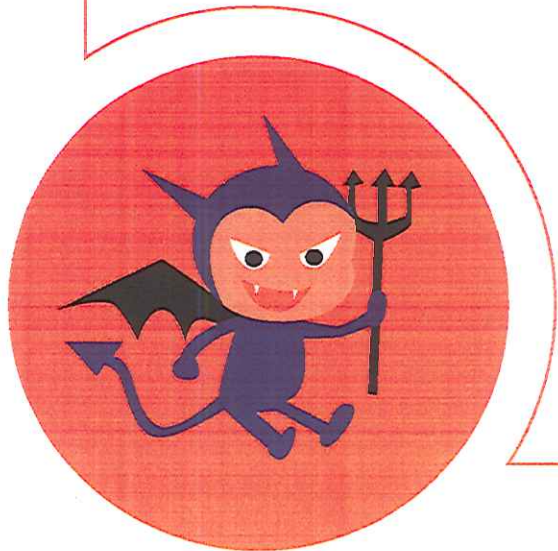


年 月 日

氏名 \_\_\_\_\_

## 私の中の天使と悪魔

- ・すぐに人を疑う
- ・短気
- ・突然予定が変更になるとイラッとする
- ・自分の意見を強く言い過ぎてしまう。
- ・神経質
- ・頑固



悪魔くん

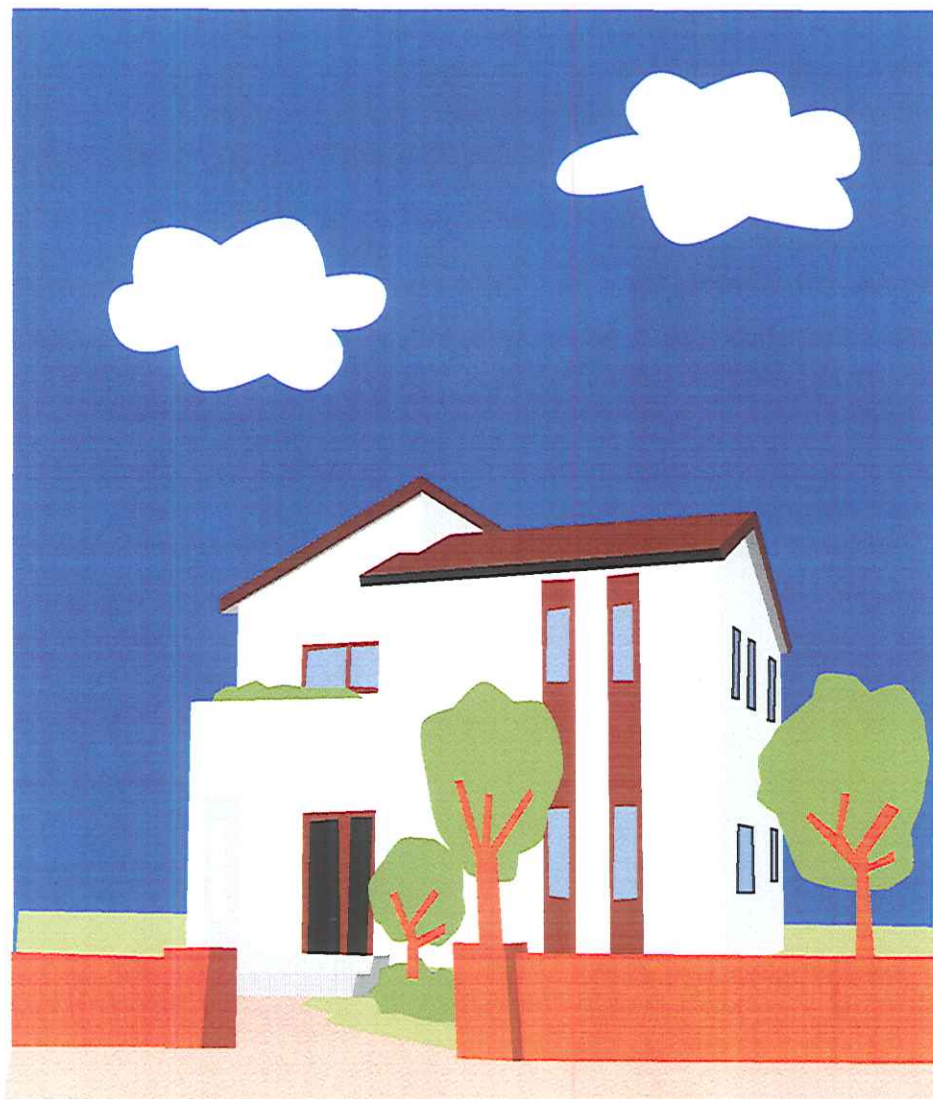
- ・判断力がある
- ・面倒見がいい
- ・手先が器用
- ・冗談がうまい
- ・だれとも仲良く話せる。
- ・頑張り屋



天使くん

# 自分を知ろう！

氏名 \_\_\_\_\_



間取（心の余裕度）

3LDK（ユニットバス）

設備（自分の長所）

クーラー（すぐに冷静になる）

家賃（自分への評価）

100億円（自分は世界に1人しか  
いないから）

沿線（目標地点）

田園調布（お金持ちになりたい）

# 私の通信簿

MARS@宙麦会



年 月 日

氏名 \_\_\_\_\_

	治療前	治療後
心の健康	2	5
精神的安定	1	4
気力	3	5
起床	1	2
身だしなみ	1	3

	治療前	治療後
家事	1	3
金銭管理	3	4
家族関係	2	5
友人関係	3	5
体重管理	3	1

## コメント

パニック発作がなくなり、友だちと遊びに行けるようになった。  
体重はふえてしまった。

# わたしのダイナマイト

年 月 日

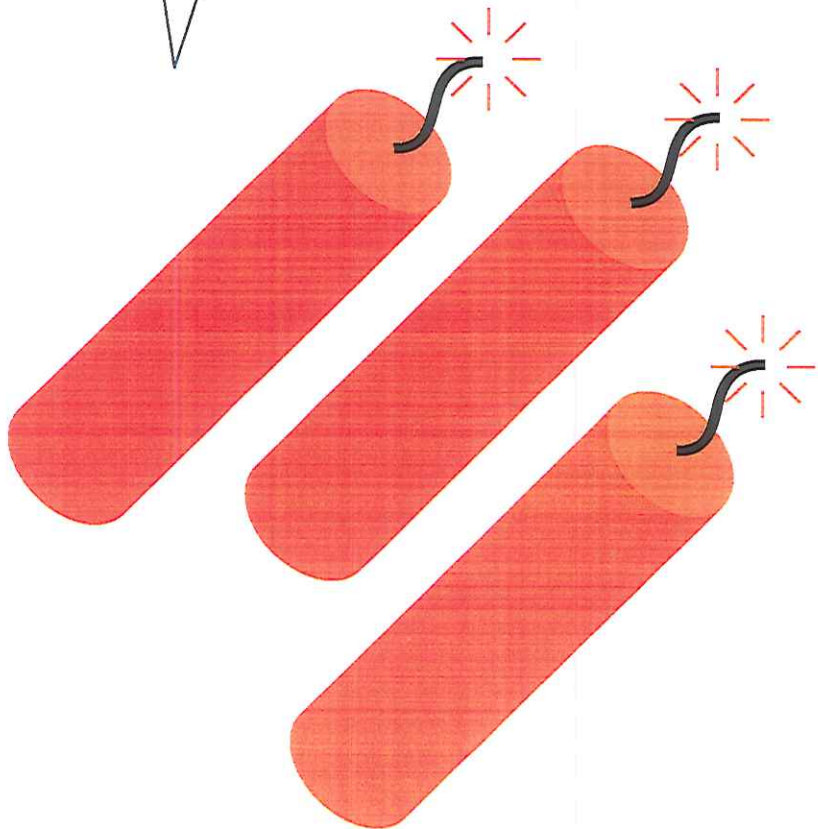
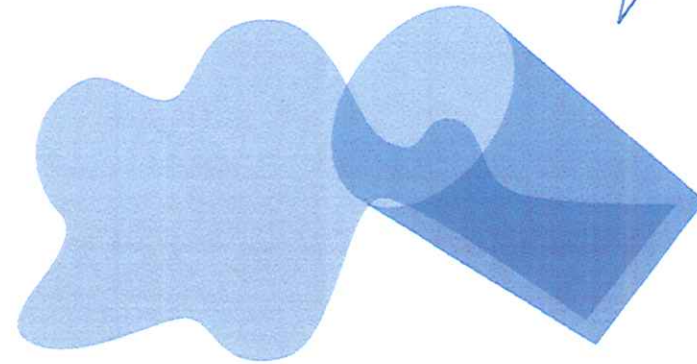
氏名

あなたのダイナマイト

- ・ 暴れる
- ・ 救急車を呼ぶ
- ・ 壁に穴を開ける

あなたのコップの水

- ・ 友だちのやさしい言葉
- ・ 好きな歌手のうた



あなたのマッチの火

- ・ 母親のひと言
- ・ 外の大きな音
- ・ 犬の鳴き声

# 私のかたつむり

## ②症状をおさえてるもの

- ・ 友だち ・ 家族 ・ ブレスレット
- ・ TVゲーム ・ 好きな本

## ①症状

- ・ マイナス思考
- ・ 幻聴
- ・ 妄想
- ・ イライラ

年 月 日

氏名

---

# 必殺リカバリー固め

年 月 日

氏名

症状

(自分の弱み)

ストレンクス  
(自分の強み)

- ・優しい
- ・明るい
- ・話し上手
- ・実行力がある
- ・すぐに人と仲良くなる
- ・バイクに乗れる
- ・料理がうまい

どおりやー



- ・すぐに落ちこむ
- ・幻聴がひどい
- ・不安になると食欲がなくなる
- ・ボーッとしてしまう事がある
- ・持続力がない
- ・八方美人
- ・そそっかしい

# リカバリーズ

年 月 日

氏名 \_\_\_\_\_

## あなたの武器

(自分の頑張っている所)

- ・なるべく色々な人としゃべるようにしている
- ・少しの距離でも電車に乗るようにしている。



## あなたの盾

(弱点、苦手なこと)

- ・人と話す事
- ・電車に乗る事
- ・映画館
- ・人混み