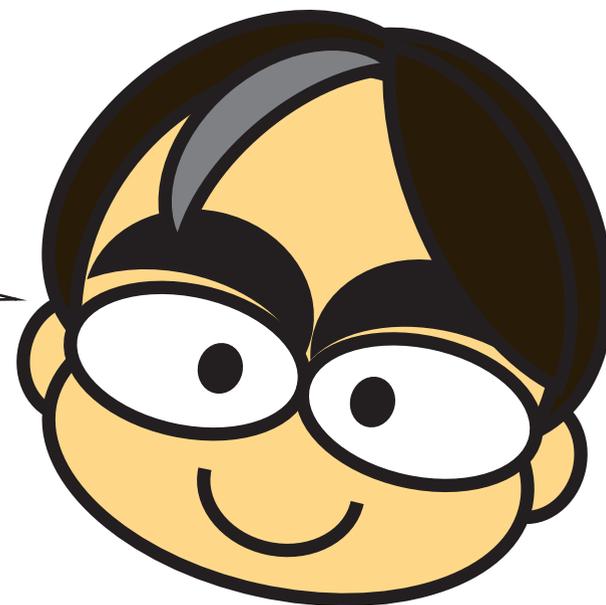


**好きな人にこんなこと言われたら
もっと頑張れる！**



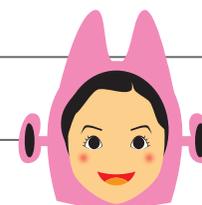
年 月 日

名前

マイウエーブ

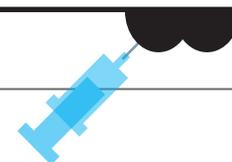
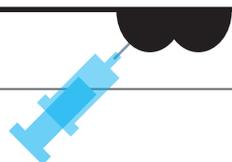
氏名 _____

治療を受けてからの良い時と悪い時のグラフを書いてみよう！



良い時の自分

Blank lined area for drawing the 'Good' state.



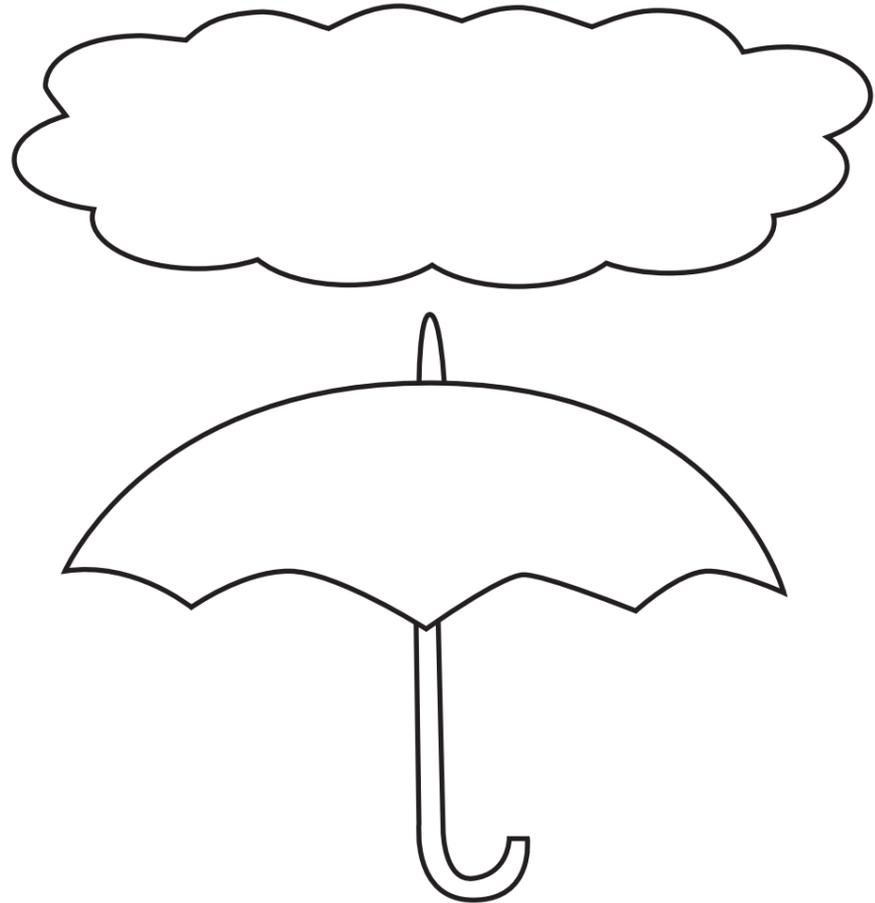
悪い時の自分

Blank lined area for drawing the 'Bad' state.

私のストレス対処法

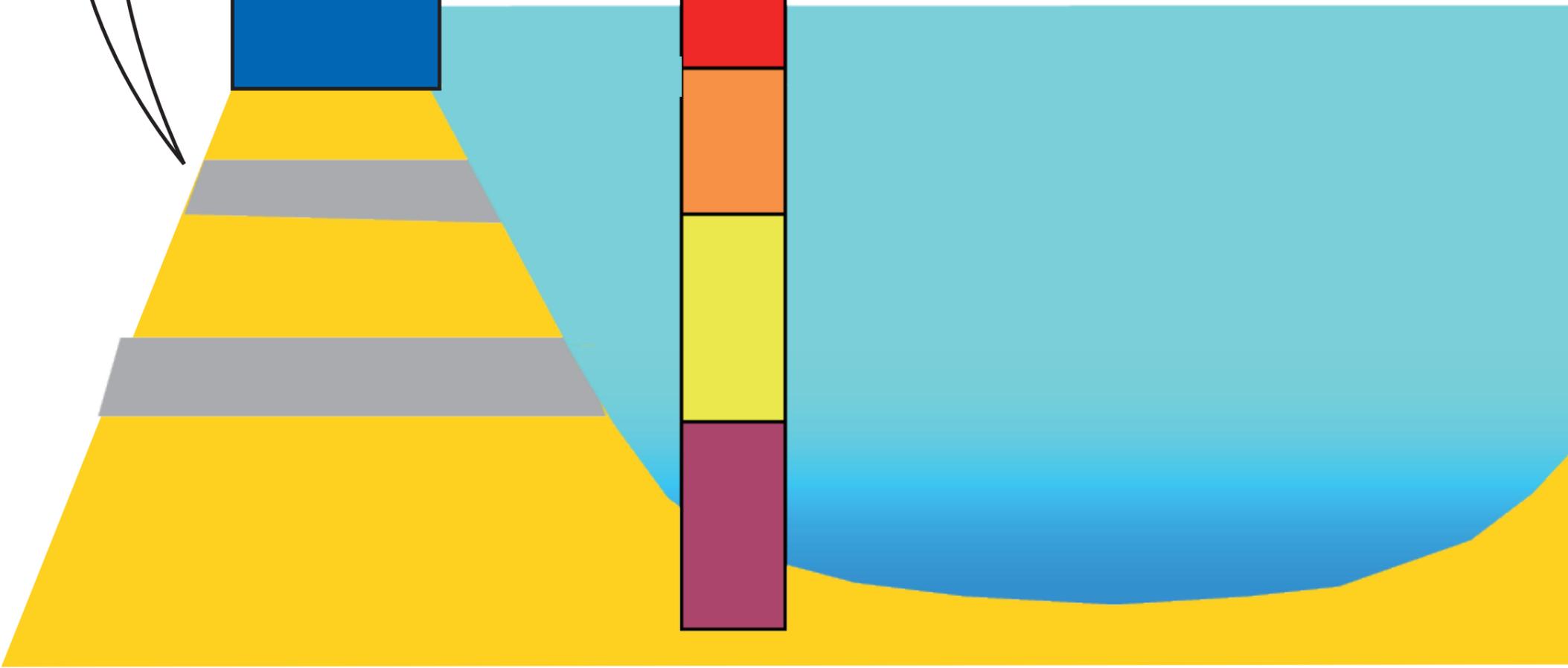
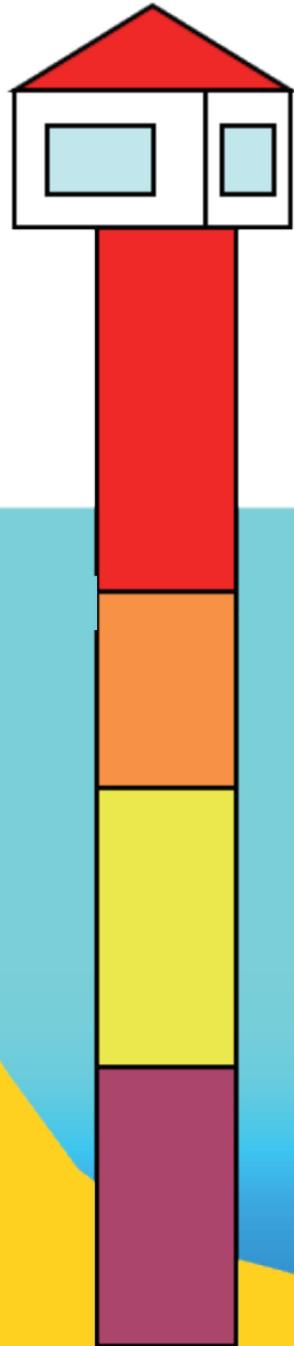
____年 ____月 ____日

氏名 _____



対処法

薬



年 月 日

名前

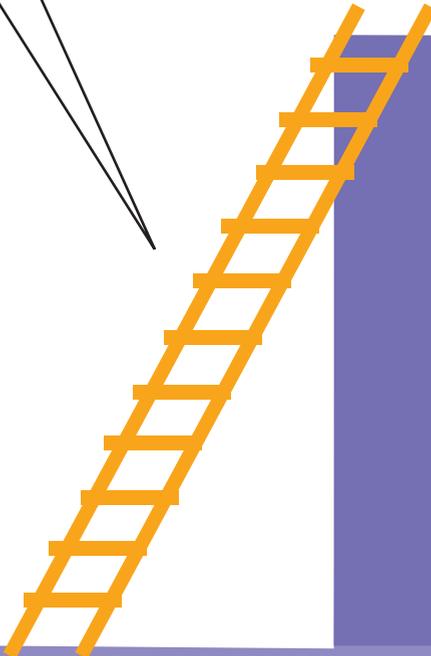
なりたい自分

自分を助けてくれるもの

こういう自分になりたい



そのために越えなくては行けない壁



年 月 日

私の衣替え

氏名

これからの自分



今までの自分

治療を受ける前の自分

今の自分

5年後の自分

リカバリーの メルモちゃん

年 月 日

氏名

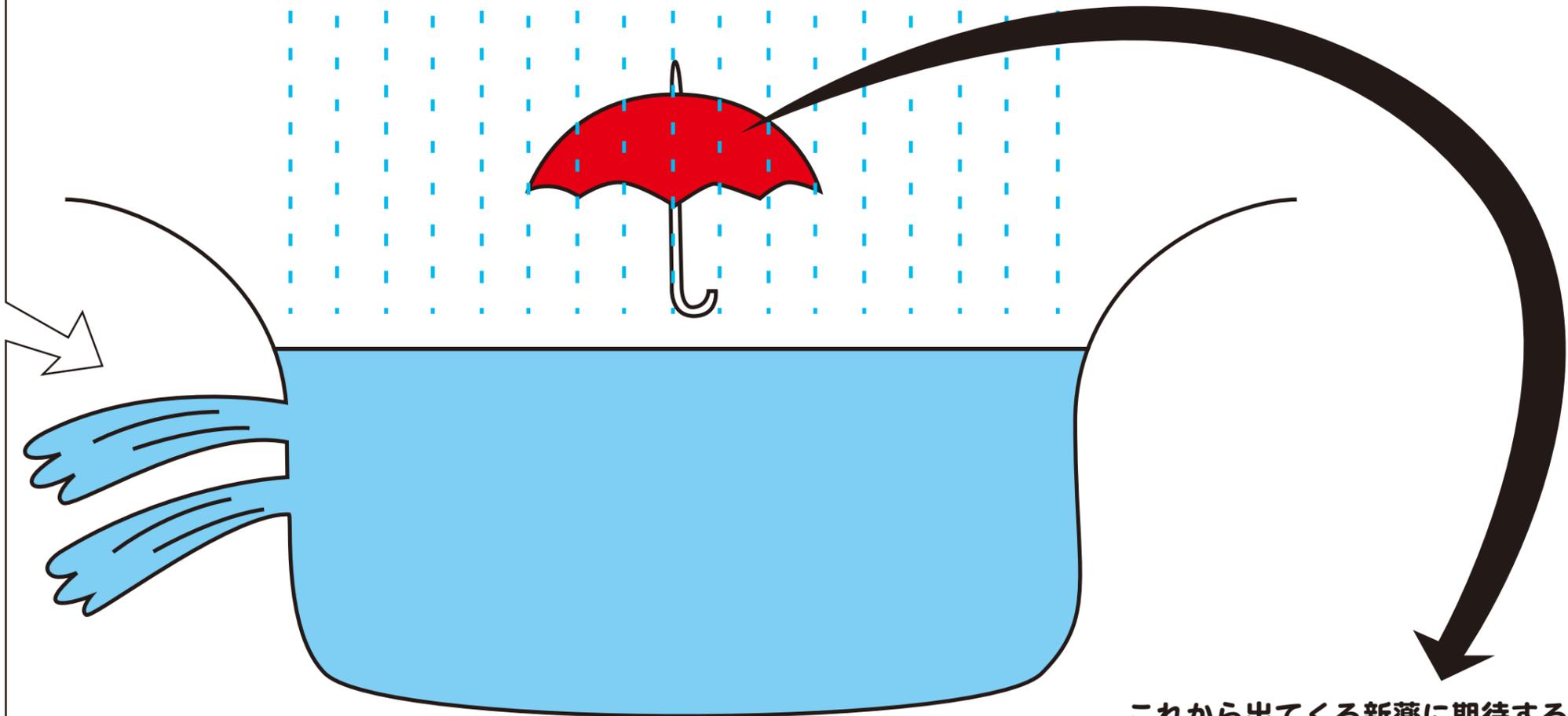
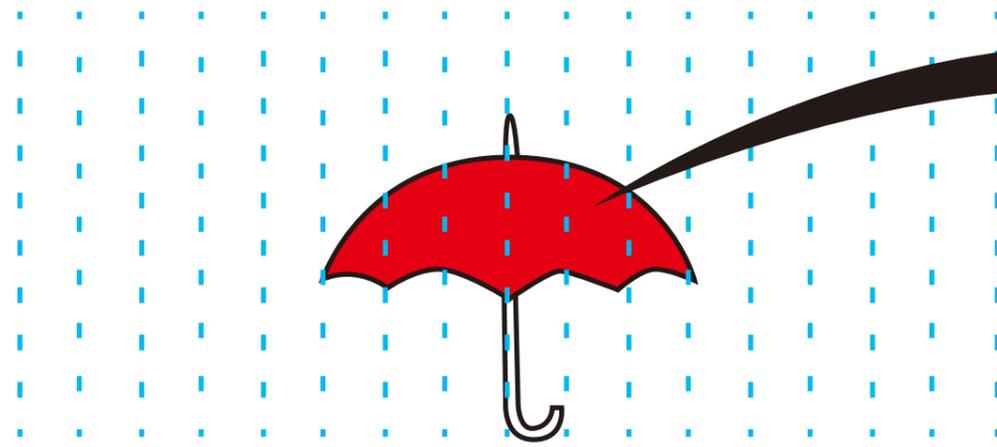


私の溜まったダムの水（ストレス）を
放流する方法（自己対処）

私のダムダメーター



ストレス



これから出てくる新薬に期待するひとこと

年 月 日

名前

Blank rectangular box for writing.