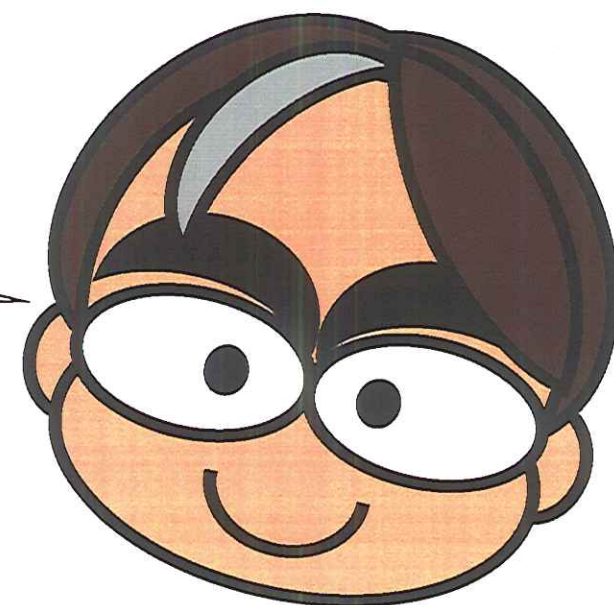


好きな人にこんなこと言われたら
もっと頑張れる！

- ・あなたなら出来る
頑張って！！
- ・あなたを信じてる！！
- ・どんな時でも応援して
いるからね。



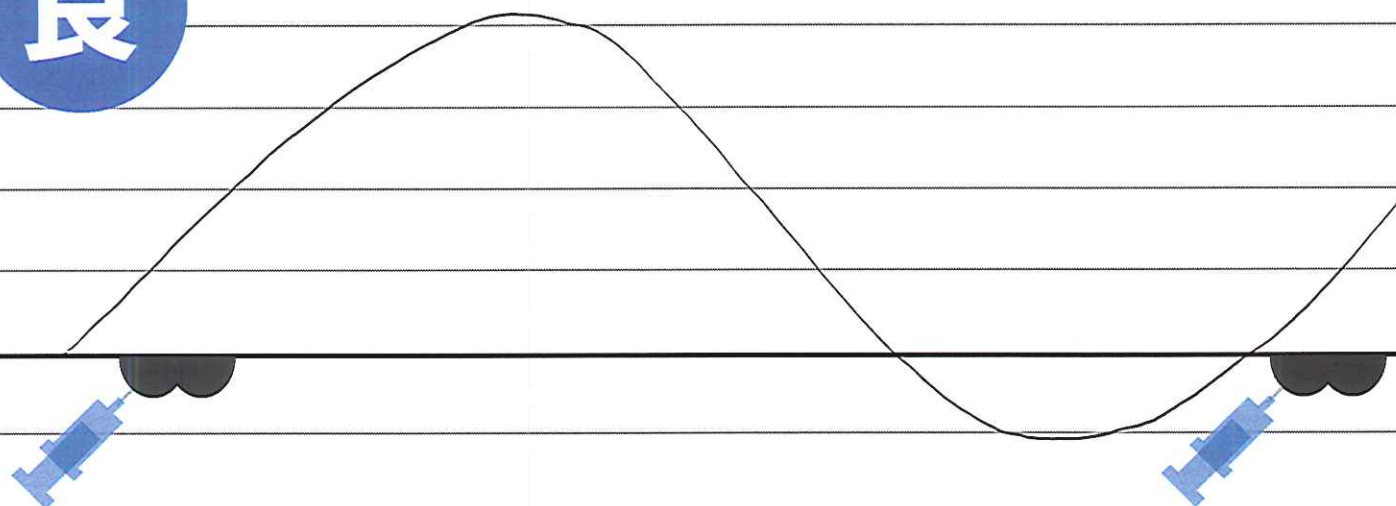
年 月 日

名前

マイウェーブ

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**良い時の自分**

- ・笑顔になれる。
- ・人と仲良く話せる。
- ・持続力が出る。

悪**悪い時の自分**

- ・笑えない。
- ・イライラして怒りっぽくなる。
- ・何もやる気が出ない。

私のストレス対処法

_____年 月 日

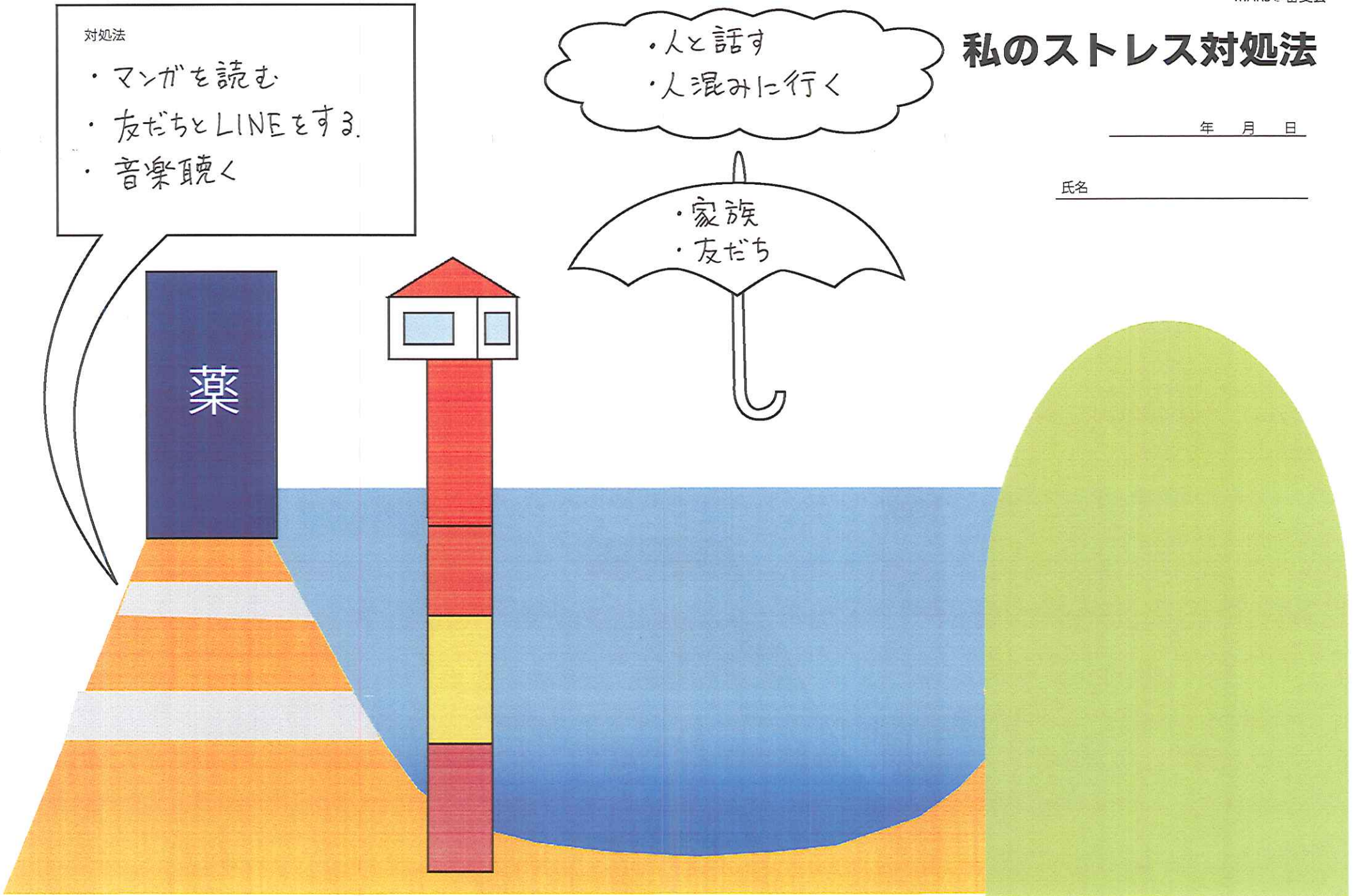
氏名 _____

対処法

- ・ マンガを読む
- ・ 友だちとLINEをする
- ・ 音楽聴く

- ・ 人と話す
- ・ 人混みに行く

- ・ 家族
- ・ 友だち



年 月 日

名前

なりたい自分

自分を助けてくれるもの

- ・友達 ・親 ・仲間 ・テレビ
- ・学塚の猫 ・雑誌 ・音楽 ・ゲーム

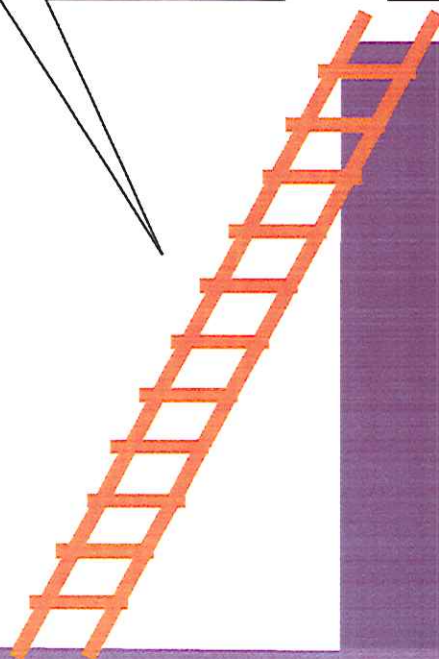
こういう自分になりたい

- ・しゃべりの天才になりたい。
- ・落ちろたい。
- ・お笑い担当になりたい。
- ・学塚の生徒が羨ましい。



そのために越えなくてはならない壁

- ・積極的に人と関わる。(人見知り克服)
- ・疲れをしっかりとる。
- ・楽をうそ使えるようになる。
- ・思いがけない卒業が来るようになる。



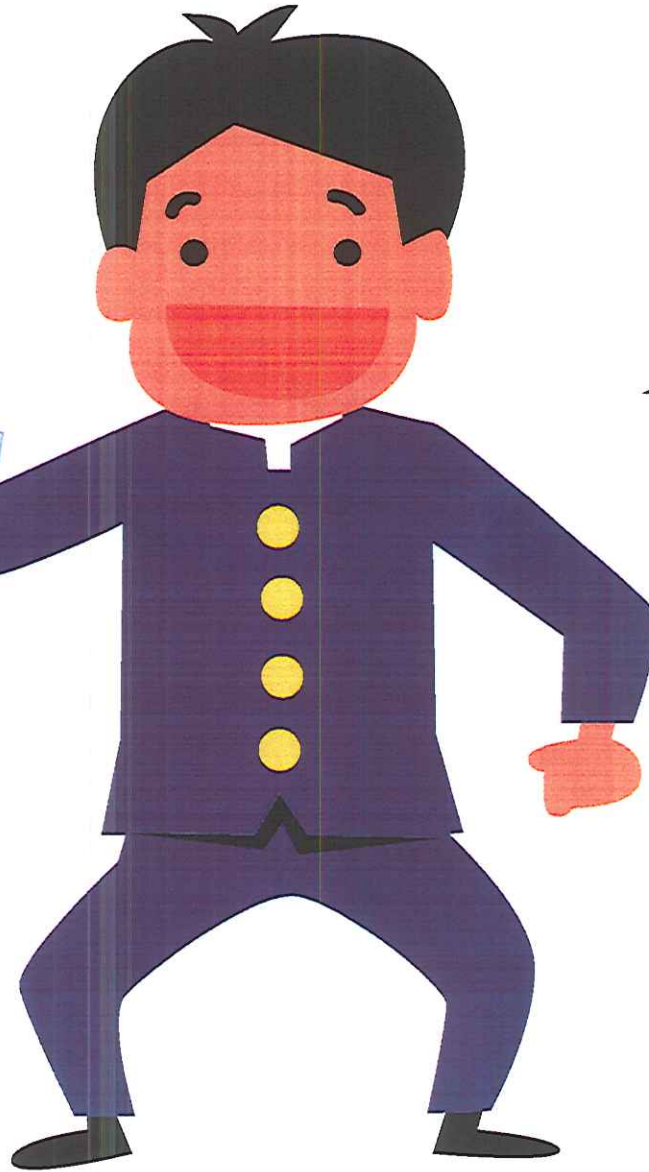
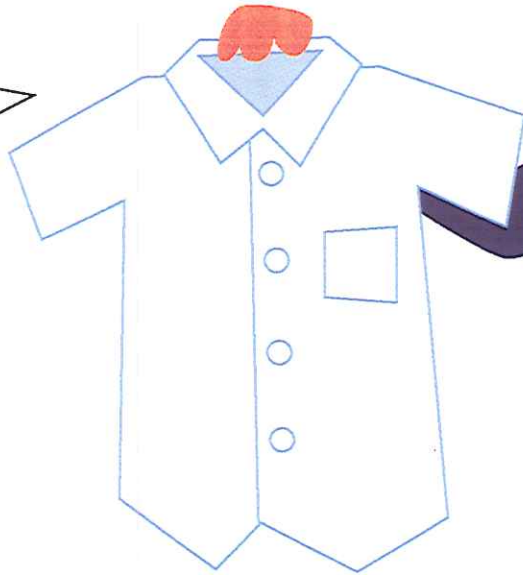
年 月 日

私の衣替え

氏名

これからの自分

- ・ イキス思考
(ポジティブ!)
- ・ 薬をきちんと飲む
- ・ 具合が悪くても
自己対処をする
- ・ 薬の力を頼りながら
信用できるところに行く
- ・ 自分の病気をきちんと
理解する



今までの自分

- ・ マイナス思考
- ・ 薬を飲み忘れる
- ・ 爆発する
- ・ 落ちつかない
- ・ ぐちゃぐちゃする
- ・ 薬の力を信用していない

リカバリーの メルモちゃん

年 月 日

氏名



治療を受ける前の自分

- ・知らない人に悪口を言われるのが怖い。 ・人がこわかった。
- ・友達や親の声で自分を攻撃するフレーズを言われた。
- ・常に元気を減らしていた。 ・すぐマイナス思考。
- ・イライラが外に出るだけだった。

今の自分

- ・少しポジティブになった。 ・人に対して出るだけになつた。
- ・元気が減った。 ・自分を攻撃する声に耳を閉ざすようになった。
- ・しゃべりやすくなった。

5年後の自分

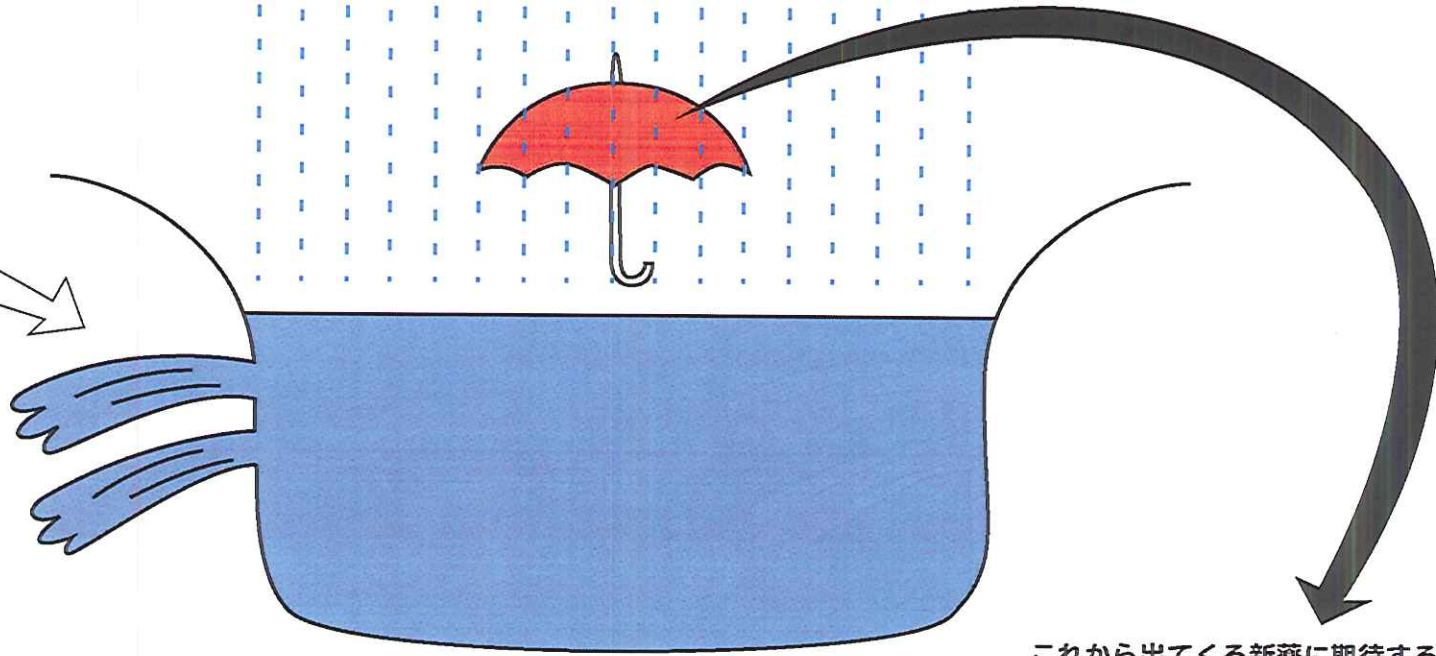
- ・もっとポジティブになりたい。 ・もっと外に出る機会を増やしたい。
- ・周りの人と関わりたい。 ・もっと社会になりたい。

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

- ・頓服薬を飲む。
- ・ネットショッピング。
- ・本を読む。
- ・音楽を聴く。
- ・windショッピング。
- ・タバコを飲む。
- ・ゲームをする。
- ・動画をやる。



これから出てくる新薬に期待するひとこと

- ・即効性がある。
- ・効き目が長い。
- ・飲みやすい、痛くない。
- ・安い。
- ・1日に1回飲むor打つ(注射の場合)

年 月 日

名前