セルフケアシート（K－STEP）

			オフタイムC			良好サイン						注意サイン								悪化サイン						リカバリー					服薬管理	備考
月			睡眠	食事	ストレス	プラス思考	元気	やる気有	心に余裕	イキイキ	活動的	ため息が増加	もやもや	だるい	ぼーっとする	協調性が低下	憂鬱	やる気がない	物忘れ	イライラ	恐怖心	外出不可	思考不能	人間不信	破壊衝動	ストレッチ	仮眠	音楽	頓服			～服薬情報・引き金など～
1日	木	朝													○		○	○		○	○		○				○	○				なかなか寝付けず
		昼	×	△	△								○		○					○		○									○	
		晩												○	○		○	○			○					○	○	○			○	
2日	金	朝									○			○	○	○											○					
		昼	△	○	○					○	○		○			○		○								○	○	○			○	
		晩						○	○				○		○																○	
3日	土	朝							○		○	○																				
		昼	○	○	○		○	○	○																	○		○			○	
		晩								○	○	○		○												○		○			○	
4日	日	朝				○		○		○		○	○																			
		昼	○	○	○		○			○																○		○			○	
		晩							○	○		○			○		○														○	
5日	月	朝										○	○		○		○			○	○		○				○	○				悪夢。早朝覚醒
		昼	×	△	△						○	○		○				○		○											○	
		晩											○		○	○			○		○		○			○		○	○			○	
6日	火	朝											○		○		○				○					○		○				
		昼	△	△	○							○	○													○					○	昼間にかけて調子上がる
		晩														○		○	○		○					○		○			○	
7日	水	朝											○		○	○		○								○		○				昨夜は寝付けなかった
		昼	△	△	△								○	○			○			○	○						○	○			○	昼に仮眠とる
		晩												○		○			○												○	
8日	木	朝											○		○	○		○		○						○		○				
		昼	△	△	△									○			○				○		○	○		○	○	○	○		○	
		晩										○		○		○		○	○							○					○	頓服飲んで持ち直した
9日	金	朝												○												○						あと1日で休みです
		昼	△	○	○								○			○			○		○					○	○	○			○	
		晩												○	○			○	○							○					○	
10日	土	朝									○		○		○			○			○							○				
		昼	○	○	○								○		○					○											○	
		晩												○			○			○											○	
11日	日	朝							○		○			○		○										○	○					
		昼	△	○	○					○		○			○				○				○					○	○		○	のんびり過ごせました
		晩									○		○		○			○			○					○	○				○	
12日	月	朝									○		○			○										○	○	○				
		昼	○	○	○				○	○			○		○			○		○						○	○	○			○	
		晩									○	○					○									○					○	
13日	火	朝					○		○		○		○			○										○						今週は早寝を意識
		昼	○	△	○				○	○	○		○	○	○				○							○	○	○			○	
		晩								○		○			○		○			○						○					○	
14日	水	朝					○		○	○		○		○		○	○									○		○				
		昼	○	○	○				○				○			○	○			○						○	○				○	
		晩								○		○			○				○							○					○	
15日	木	朝							○	○	○		○			○			○							○		○				
		昼	△	○	○			○		○		○		○			○									○	○				○	昼間から持ち直した
		晩									○	○			○											○					○	