セルフケアシート（K－STEP）

			オフタイムC			躁　悪化サイン				躁　注意サイン				良好サイン					鬱　注意サイン				鬱　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																												～服薬情報・引き金など～
1日		朝																															
		昼																															
		晩																															
2日		朝																															
		昼																															
		晩																															
3日		朝																															
		昼																															
		晩																															
4日		朝																															
		昼																															
		晩																															
5日		朝																															
		昼																															
		晩																															
6日		朝																															
		昼																															
		晩																															
7日		朝																															
		昼																															
		晩																															
8日		朝																															
		昼																															
		晩																															
9日		朝																															
		昼																															
		晩																															
10日		朝																															
		昼																															
		晩																															
11日		朝																															
		昼																															
		晩																															
12日		朝																															
		昼																															
		晩																															
13日		朝																															
		昼																															
		晩																															
14日		朝																															
		昼																															
		晩																															
15日		朝																															
		昼																															
		晩																															

セルフケアシート（K－STEP）

			オフタイムC			悪化サイン				注意サイン				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																												～服薬情報・引き金など～
16日		朝																															
		昼																															
		晩																															
17日		朝																															
		昼																															
		晩																															
18日		朝																															
		昼																															
		晩																															
19日		朝																															
		昼																															
		晩																															
20日		朝																															
		昼																															
		晩																															
21日		朝																															
		昼																															
		晩																															
22日		朝																															
		昼																															
		晩																															
23日		朝																															
		昼																															
		晩																															
24日		朝																															
		昼																															
		晩																															
25日		朝																															
		昼																															
		晩																															
26日		朝																															
		昼																															
		晩																															
27日		朝																															
		昼																															
		晩																															
28日		朝																															
		昼																															
		晩																															
29日		朝																															
		昼																															
		晩																															
30日		朝																															
		昼																															
		晩																															
31日		朝																															
		昼																															
		晩																															