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						セルフケア					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— 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 管理	~服薬情報・引き金など~
1日	木	朝昼晩	×	Δ	Δ								0	0	000		0	0		00	0	0	0			0	0	0			$\langle \circ \circ \rangle$	なかなか寝付けず
2日	金	朝昼晩	Δ	0	0			0	0	0	0		00	Ö	0	0		0								0	0	0			00	
3日	±	朝昼晚	0	0	0		0	0	0	0	0	0 0		0												00		00			\setminus 00	
4日	日	朝昼晚	0	0	0	0	0	0	0	000		0	0		0		0									0		0			00	
5日	月	朝昼晚	×	Δ	Δ						0	00	0	0	0	0	0	0	0	00	0		0			0	0	0	0		00	悪夢。早朝覚醒
6日	火	朝昼晩	Δ	Δ	0							0	00		0	0	0	0	0		0					000		0			00	昼間にかけて調子上がる
7日	水	朝	Δ	Δ	Δ								00	0	0	0	0	0	0	0	0					0	0	00			00	昨夜は寝付けなかった 屋に仮眠とる
8日	木	朝	Δ	Δ	Δ							0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0		000	0	0	0		00	頓服飲んで持ち直した
9日	金	朝屋晩	Δ	0	0								0	0	0	0		0	0		0					000	0	0			00	あと1日で休みです
日	T	朝昼晚	0	0	0						0		00	0	00		0	0		00	0							0			00	
日	B	朝昼晩	Δ	0	0				0	0	0	0	0	0	0	0		0	0		0		0			0	0	0	0		00	のんびり過ごせました
日	月	朝屋晩	0	0	0				0	0	0	0	00		0	0	0	0		0						0000	0	00			00	今 個は日痘を音跡
日		朝屋晩	0	Δ	0		0		000	0	0	0	00	0	0	0	0		0	0						0000	0	0			00	今週は早寝を意識
14 日	小	朝屋晩	0	0	0		0		0	0	0	0	0	0	0	0	0		00	0						0000	0	0			00	
15	木	朝屋晚	Δ	0	0			0		0	0	0	0	0	0	J	0		0							000	0	U			00	昼間から持ち直した