

私の安全計画



1. 私のアラートサイン

悲しい、イライラしている、よく眠れなかった、空っぽな気持ち、人とうまくいかない…

2. 私が一人でできるアラートサインへの対応戦略

自転車に乗る、音楽を聴く、映画を観る…

3. 私が誰かの協力を得てアラートサインへ対応する戦略(親、家族、友達)

映画を観に行く、散歩、ケーキ作り…

4. 私の頼りにできる人たち

名前と電話番号

5. 安全確保のための環境整備

6. 専門職の番号

SOS電話

救急

7. 楽しみにしていること、叶えたい計画