

(専門プログラム)

再使用防止計画書

氏名(

)

【私のいかりの綱】

【私のリラプスの兆候】
(依存症的行動)

【私のリラプスの防止方法】

(依存症的思考)

(感情のうっ積)

断薬

引き金

思考

渴望

再使用

【私の引き金】
(外的引き金)

(内的引き金)

【私の引き金への対処方法】

【私の思考ストップ法】

【再使用した時の対処方法】

