

【再使用防止計画書】

名前

引き金

私の引き金

外的引き金

内的引き金

引き金を避けるための対処法

引き金に出会ったときの対処法

思考

危険なサイン

依存症的行動

依存症的思考

感情のうっ積

対処法

渴望

強い欲求が生じる場面・状況

対処法

再使用

再発

万が一再使用※した場合の対処法(※違法薬物以外の再使用を含む)

社会的なサポート（支えになる人・機関）