

ねん 年  
がつ 月  
にち 日

さいはつぼうしけいかく

# 再発防止計画 (セルフ・マネジメント・プラン)

じぶん  
なりたい自分

じぶん  
なりたい自分になるためにすること

きんきゅうじ  
緊急時のコーピング

コーピング

じっこう  
実行  
かがい  
(加害)

ストップ

にちじょう  
日常

きけん じょうきょう  
危険な状況  
ひきがね

ためこみ

コーピング

コーピング

しゃかいでき  
社会的サポート (ささ ひと きかん  
支えになる人・機関)