

治療が終わるにあたり心配なことはありますか？

この治療を通してどんなことが役に立ちましたか？

取り組んだことにチェック ☒ をしましょう

- ☐ うつ病の基礎知識を知り、早く症状に気づく
- ☐ 困った時、問題が起こった時に状況、気分、考えを見つめる
- ☐ 目標を決める
- ☐ 行動を活性化させる
- ☐ 考えを工夫する
- ☐ 問題を解決する
- ☐ 人間関係に取り組む
- ☐ 自分の「心の法則」、中核的な考え方のクセに気づく

治療を通して役に立ったと思うところがあれば具体的に書きましょう

不調に気づくためにどんなところに注意をした方が良いでしょうか

不調を感じたり、心配なことが実際起きたらどう対処できるとよさそうでしょうか
いつ、どこで、どんな風にできたらよいか、具体的に書きましょう