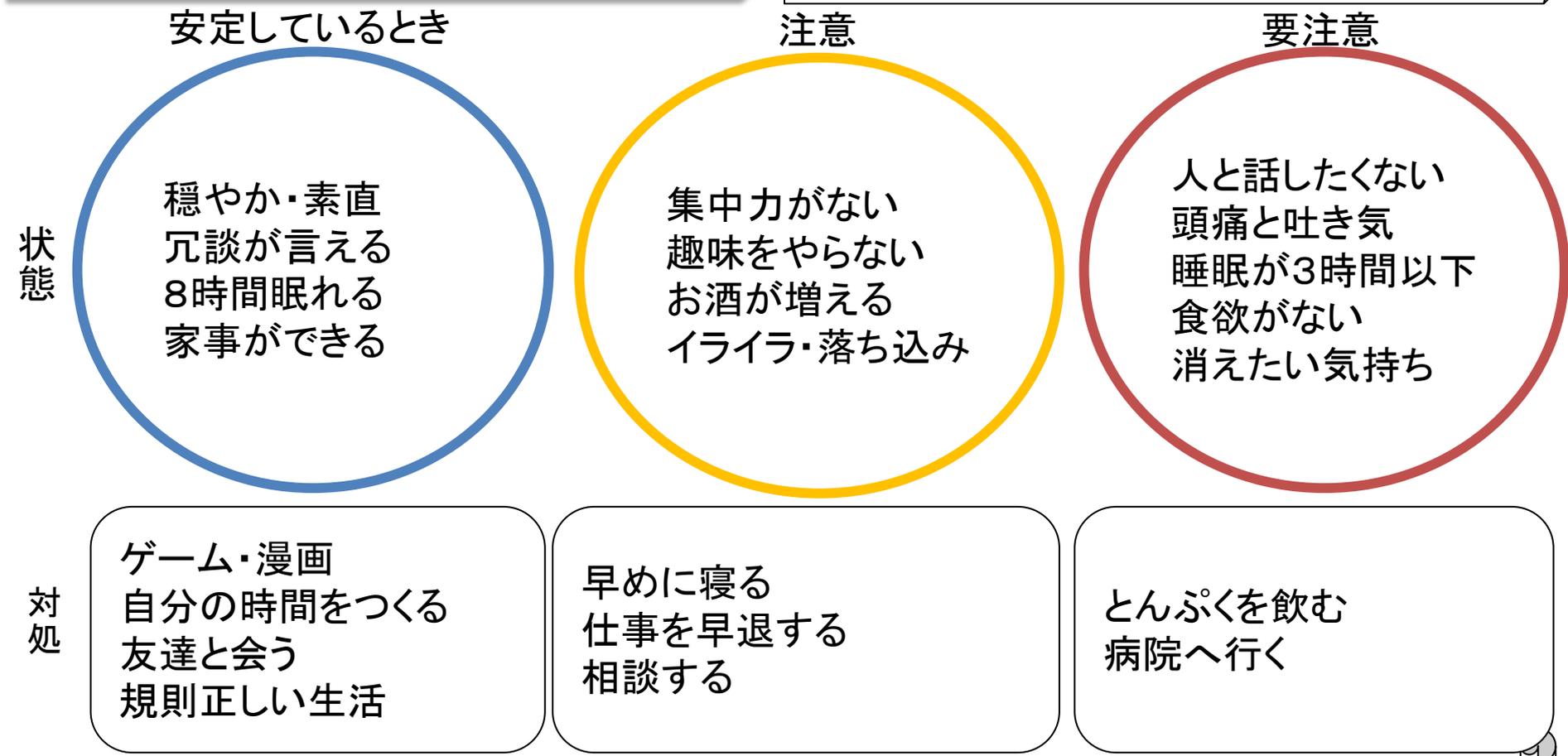


私の再発予防プラン

- ★短期目標: 退院後デイケアに通う
- ★長期目標: 仕事に復帰する

【気をつけたほうが良いストレス】

- ・がんばりすぎ・一人でかかえる
- ・睡眠不足・季節の変わり目



【私の支援者】

妻、主治医、デイケア
職場の同僚・上司

【病状悪化時の希望・計画】

- ・話をきいてほしい
- ・赤信号のときは診察を促してほしい