



## ユニット 11:統合失調症と付き合い、再発を防ぐ

### ワークシート 11.2 ストレスの天秤

こころと身体健康のためには、ストレスとリラックスのバランスがとれていなければなりません。ストレスが大きくなると、バランスが崩れて再発の危険性が高まります (Behrendt, 2004)。

現在、あなたがストレスだと感じていること、あなたをリラックスさせてくれることを、下の図の箱の中に入れてください。

