

WRAP作成シート

① 日常生活	WRAPケア
・	→
・	→
・	→
・	→
・	→

④ 不調のサイン	WRAPケア
・	→
・	→
・	→
・	→
・	→



② 気分を乱すきっかけ	WRAPケア
・	→
・	→
・	→
・	→
・	→

③ 注意サイン	WRAPケア
・	→
・	→
・	→
・	→
・	→

