

出たらすぐに相談しましょう

私の再発サイン

普段気をつけましょう

<私のパターン>

やると調子を良くすること

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

やると調子を崩すこと

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・