

セルフモニタリングシート



項目	内容
①何にストレスを感じたか (状況・事柄)	
②思い浮かんだ考え	
③そのときの気分・感情	
④そのときの身体反応	
⑤起こした行動 (〇〇した・〇〇しなかった)	
⑥結果(どうなったか)	



最初はうまく書けなくても OK!
まずは“書いてみる”ということが
大切です。