

あなたはどんな時にストレスを感じますか？

あなたがストレスを感じたのはどんな場面で自分にどうい変化が起きたか詳しく書いてみましょう。

また、そのストレスに対して自分はどのような対処をしたかについても記録しておきましょう。

次回はこの宿題をもとにあなたのストレスを認知行動療法の目線で考えていきます。

日付	どんな状況だったか	自分はどのような対処をしたか
例) 4月1日	会社で上司にミス指摘されてしまった。気がついたつもりだったが結果的にミスになった。 自分の社内での評価が下がらないか心配になり、その後上司と目を合わせることができなかった。	夜にお酒を飲んで忘れるようにした

日付	どんな状況だったか	自分はどのような対処をしたか