

ストレスを感じた状況を詳しく書いてみましょう

ストレスを感じた場面を詳細に記録していきましょう。

ストレスを感じた出来事と、その出来事を受けて自分がどんな感情や考えや行動になったかを記録します。

自分がどんな時にストレスを感じやすいか・ストレスを感じやすい考え方をしていないかをみていきましょう。

日付	出来事	起こった感情(強さ)	浮かんだ考え	行動
例) 4月1日	会社で上司にミス指摘された。 気をつけたつもりだったが結果的にミスになった。	不安(70点) 焦り(50点) 後悔(50点)	社内の評価が下がらないだろうか？ 自分はいつもミスばかりしてるな	上司と目を合わせられなくなった 夜にお酒を飲んで忘れようとした

日付	出来事	起こった感情(強さ)	浮かんだ考え	行動