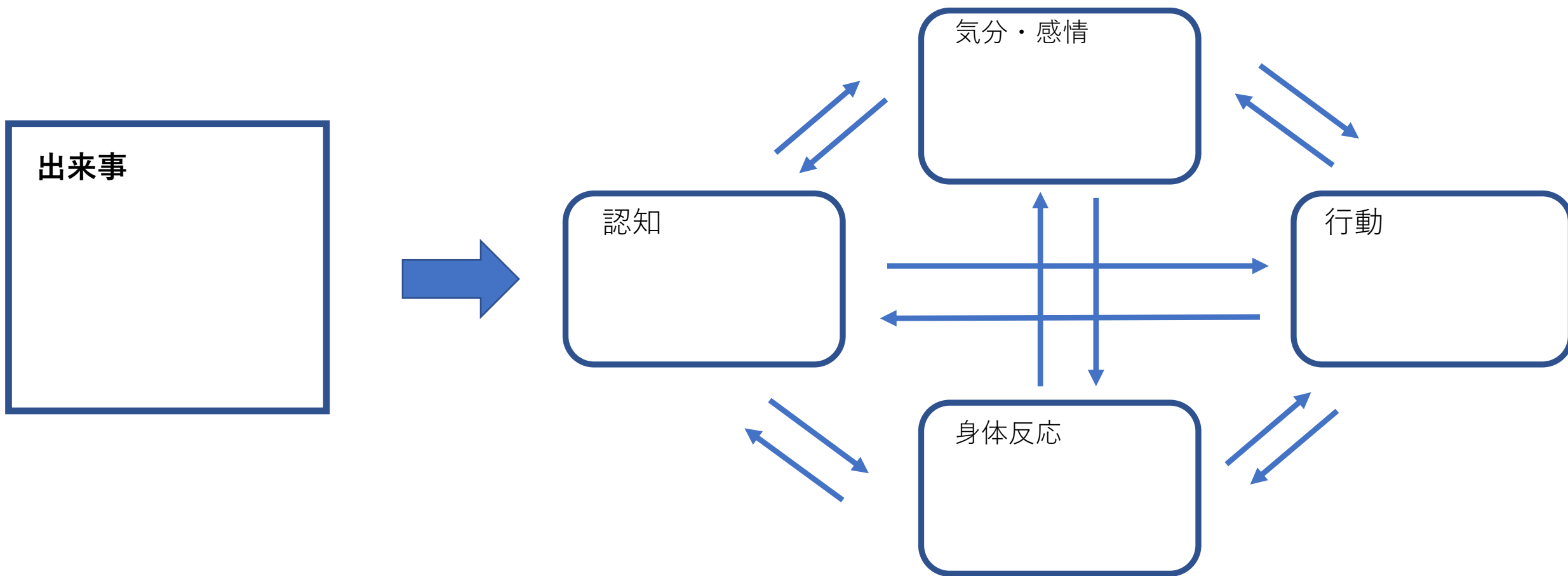


気分・感情/ 身体反応/ 認知/ 行動の整理表

何か出来事が起きた時、あなたはどのような①気分・感情、②身体反応、③認知、④行動を抱いていたでしょうか？表に記入して整理してみましょう！



気分・感情/ 身体反応/ 認知/ 行動の整理表

記入例

何か出来事が起きた時、あなたはどのような①気分・感情、②身体反応、③認知、④行動を抱いていたでしょうか？表に記入して整理してみましょう！

