

① 具体的場面： 最近、気持ちの変化が大きかった出来事は

いつ どこで 誰がいた どんな出来事 ?



② その時の気分は その強さ

(例)

不安 (%)

緊張 (%)

悲しい (%)

怒り (%)



③ その時、どんな考えが、頭によぎったの? その強さ

(%)

(%)

(%)