

A

何が起きたか事実を書く

Who誰が

Whenいつ

Whereどこで

What何を

B

Cを起こした自分の考えを書く

思考のトラップはあるか？

気づいた「海の中の冰山」はあるか？

◎原因に関するWhy思考があればチェック

C

自分が感じた感情や行動を書く

感じた感情

感じた感情の強さ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

起こした行動