

---

# 不安ジャーナル

30日間のガイド付きジャーナル

ハイブリッド

LoomJournalsで作成

---

## このジャーナルの使い方

---

ジャーナルへようこそ！より効果的に活用するためのヒントをご紹介します：

1 毎日数分間を書くための時間を確保しましょう

2 正直に、判断せずに自由に書きましょう

3 習慣化するために、毎日同じ時間に書くようにしましょう

4 毎週振り返り、パターンに気づきましょう



このジャーナルの使い方の詳細ガイドはスキャンしてご覧ください

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・…)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・...)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・…)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・…)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・…)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・…)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・…)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・...)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・…)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・...)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・…)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・...)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・...)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・...)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・...)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・…)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・...)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・…)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・…)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・…)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・…)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・…)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・...)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・…)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・…)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・...)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ストレスレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

運動の実施:

呼吸法の実践:

不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・...)

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・…)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・...)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

不安レベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

ストレスレベル (1~10) :      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠の質:                      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

運動の実施:                     

呼吸法の実践:                     



不安のトリガー (今日、何がきっかけで不安になりましたか？トリガーの特定はcbtに基づく不安管理の第一歩です。)

---

---

---

---

身体感覚 (このことを考えたとき、体にどんな感覚が生じますか？)

---

---

---

---

気づいた思考 (どんな不安な思考に気づきましたか？判断せず観察してみましょう——思考は事実ではありません。)

---

---

---

---

使用したコーピング戦略 (どんなコーピング戦略を使いましたか？深呼吸・グラウンディング・リフレーミング・散歩・...)

---

---

---

---