

---



# ストレスジャーナル

---



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: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:

◆

ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

対処法 (どのようなコーピング方法を使用しましたか?)

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:



ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

---

---

---

---

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

---

---

---

---

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

---

---

---

---

対処法 (どのようなコーピング方法を使いましたか?)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:



ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

---

---

---

---

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

---

---

---

---

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

---

---

---

---

対処法 (どのようなコーピング方法を使いましたか?)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:

◆

ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

対処法 (どのようなコーピング方法を使用しましたか?)

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:



ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

---

---

---

---

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

---

---

---

---

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

---

---

---

---

対処法 (どのようなコーピング方法を使用しましたか?)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:

◆

ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

対処法 (どのようなコーピング方法を使いましたか?)

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:



ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

---

---

---

---

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

---

---

---

---

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

---

---

---

---

対処法 (どのようなコーピング方法を使用しましたか?)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:

◆

ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

対処法 (どのようなコーピング方法を使いましたか?)

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:

◆

ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

対処法 (どのようなコーピング方法を使いましたか?)

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:



ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

---

---

---

---

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

---

---

---

---

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

---

---

---

---

対処法 (どのようなコーピング方法を使用しましたか?)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:

◆

ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

対処法 (どのようなコーピング方法を使いましたか?)

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:



ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

---

---

---

---

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

---

---

---

---

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

---

---

---

---

対処法 (どのようなコーピング方法を使いましたか?)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:



ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

---

---

---

---

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

---

---

---

---

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

---

---

---

---

対処法 (どのようなコーピング方法を使用しましたか?)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:

◆

ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

対処法 (どのようなコーピング方法を使いましたか?)

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:

◆

ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

対処法 (どのようなコーピング方法を使いましたか?)

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:



ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

---

---

---

---

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

---

---

---

---

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

---

---

---

---

対処法 (どのようなコーピング方法を使いましたか?)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:



ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

---

---

---

---

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

---

---

---

---

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

---

---

---

---

対処法 (どのようなコーピング方法を使いましたか?)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:



ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

---

---

---

---

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

---

---

---

---

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

---

---

---

---

対処法 (どのようなコーピング方法を使用しましたか?)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:

◆

ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

対処法 (どのようなコーピング方法を使いましたか?)

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:



ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

---

---

---

---

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

---

---

---

---

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

---

---

---

---

対処法 (どのようなコーピング方法を使用しましたか?)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:

◆

ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

対処法 (どのようなコーピング方法を使いましたか?)

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:

◆

ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

対処法 (どのようなコーピング方法を使いましたか?)

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:

◆

ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

対処法 (どのようなコーピング方法を使いましたか?)

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:

ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

対処法 (どのようなコーピング方法を使用しましたか?)

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:



ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

---

---

---

---

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

---

---

---

---

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

---

---

---

---

対処法 (どのようなコーピング方法を使用しましたか?)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:

◆

ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

対処法 (どのようなコーピング方法を使いましたか?)

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:



ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

---

---

---

---

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

---

---

---

---

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

---

---

---

---

対処法 (どのようなコーピング方法を使用しましたか?)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:



ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

---

---

---

---

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

---

---

---

---

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

---

---

---

---

対処法 (どのようなコーピング方法を使用しましたか?)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:

◆

ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

対処法 (どのようなコーピング方法を使いましたか?)

日付: \_\_\_\_\_

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

身体的緊張: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

マインドフルネスの実践:

運動の実施:

◆

ストレスのトリガー (今日のストレスのきっかけは何でしたか? 特定の出来事・人・思考・状況? トリガーの特定はcbtに...

身体的な症状 (身体でどんな感覚がありましたか—頭痛・胸の圧迫・疲労・胃のむかつき? 身体症状はストレスのサイン...

思考と感情 (どんな思考や感情が湧きましたか? 判断せずに書き出してください。cbtでは、思考を検証することでストレス...

対処法 (どのようなコーピング方法を使いましたか?)