今日の感情日記

今日心に残った出来事を一つ選びます。すべての欄を埋める必要はありません。

A4 | 記入日: _____

1. 心に残った出来事

いつ、どこで、何があったかを、分かる範囲で書きます。

2. そのときの気持ち

近い感情の言葉を一つ以上書きます。まだ分からなければ空欄にします。

3. 浮かんだ考え

そのとき頭に浮かんだ言葉やイメージを書きます。

4. 体の反応

呼吸、肩、胸、お腹など、体で気づいたことを書きます。

5. 必要としていたこと

理解、休息、距離、助けなど、自分が必要としていたことを書きます。