

機能分析シート

～自己観察記録 上級編：理解をふまえて、代わりの対処やきっかけ予防策を計画し、実験的に試してみよう～

き

<きっかけとなる状況・背景>

- いつ、どこで、誰と何をした？
- 背景
- 事前予防策

は

<心の反応・苦痛>

- ①思考（文章として浮かぶ心のつぶやき）
- ②気分（一言で表せる気持ち・リスト参照）
- ③カラダの感覚（体が重い、眠気、痛み等）

け

<結果>

- ①直後にどうなった？
- ②長い目で見てうまくいった？
⇒うまくいっていない場合は回避
- ③実験の結果

例

いつ：12/1、22:00頃

どこで：自宅の寝室で

誰と何をした？

一人、ベッドに横になった。

背景：夕方上司に怒られた

対策：アロマ／眠い23時にねる

- ①思考：今日も眠れないなあ。
今日も仕事は上手くいかなかった
失敗ばかりで、自分はダメなやつだな
- ②気分：落ち込み／不安／焦り／いらだち
- ③感覚：からだが重い／興奮して目がさえている

- ①どうした？（回避行動）
・ぐるぐると考え続けた。
・頑張っって眠ろうとした
- ②代わりの対処行動を実験計画

- ①直後：楽な感じ／正しい気がする
- ②長期：余計に眠れなくなった
不眠と落ち込みが続いている。

- ③実験の結果
・落ち込みや不安がふくらずに済んだ
・眠気を感じて寝床に入ると、ずっと眠れた

いつ： / / :

どこで： _____

誰と何をした？

背景

- ① 思考（つぶやき・文章）
- ② 気分（一言：不安・落ち込み、イライラ など）
- ③ 感覚（肩こり、頭痛、吐き気、ドキドキなど）

- ① どうした？
- ②代わりの対処行動を計画

- ①直後
- ②長期
- ③実験の結果

事前予防策

別の考え方