

# 自己観察記録 ～はじめの一步として、問題を観察して實際を把握しよう～

| <span style="background-color: #90EE90; border-radius: 50%; padding: 5px;">き</span> <きっかけとなる状況><br>いつ、どこで、誰と何をした？ | <span style="background-color: #FFDAB9; border-radius: 50%; padding: 5px;">は</span> <心の反応・苦痛><br>考え、気持ち、体の感覚 | <行動><br>どうした？                            | <span style="background-color: #ADD8E6; border-radius: 50%; padding: 5px;">け</span> <結果><br>その後どうなった？ |
|---|--|--|---|
| 例 <b>いつ</b> ： 12/1、22:00 頃<br><b>どこで</b> ： 自宅の寝室で<br><b>誰と何をした？</b> ……………<br>一人、ベッドに横になった。                        | ・眠れない。<br>・昨日上司に怒られた出来事を思い出して「おれはダメなヤツだな」と思った。<br>・落ち込む。   | ・自分はなぜダメなのか原因をぐるぐる考え続けた。<br>・頑張っって眠ろうとした | ・頭が熱くなって、余計に眠れなくなった。<br>・眠れなくて、イライラした。  |
| <b>いつ</b> ： ____ / ____、 ____ : ____<br><b>どこで</b> ： _____<br><b>誰と何をした？</b> ……………                                |  |  |   |
| <b>いつ</b> ： ____ / ____、 ____ : ____<br><b>どこで</b> ： _____<br><b>誰と何をした？</b> ……………                                |  |  |   |
| <b>いつ</b> ： ____ / ____、 ____ : ____<br><b>どこで</b> ： _____<br><b>誰と何をした？</b> ……………                                |  |  |   |



- 小さなストレスから書く**：特に書くことがないんだけど…という場合もあります。記録することはささいなことでもOK！例) 渋滞でイライラした、友人からの返信がまだで不安
- なるべくすぐに記録する**：しばらく経つと記憶があいまいになり、記録に時間がかかります。メモ帳や携帯にメモするか、記録表を持ち歩いて、なるべく早く書き残しましょう。
- 状況は5分以内にうす～くスライス**：多くの場合、ストレスを感じた場面が複数あります。その場合、それぞれ小分けして記録することが大事です。例) ×3時に友人とケンカして、23時寝る前に考えて眠れなかった。→◎3時のケンカ状況 と 23時寝る前を分けて書く