

やわらか分析ワークシート

ステップ2

いつ?	どこで?	何を していた時?	どんな事を 考えていた時?	どんな 状況だった?	どんな 感情が こころを 占めていた?	何が起きた?	
						からだの変化	思考・こころの変化

私の間ストレスが暴れるパターンは・・・

パターンに名前をつける

ステップ3

	事前の対処法	事後の対処法
パターンを 助ける行動		
パターンに 寄り添う言葉		
パターンを 助ける考え方		