

## 感情チェックノート

● 1日7回分の感情チェックを記録する

日付	時間	場所	関係者	出来事		自己対話	感情
/							
日付	時間	場所	関係者	出来事		自己対話	感情
/							

感情チェックノート

感情チェックメモ

● 1日7回分の感情チェックを記録する

日付:	時間:
場所:	関係者:
出来事:	
自己対話:	
感情:	

感情チェックメモ

● 1日7回分の感情チェックを記録する

日付:	時間:
場所:	関係者:
出来事:	
自己対話:	
感情:	

感情チェックメモ

● 1日7回分の感情チェックを記録する

日付:	時間:
場所:	関係者:
出来事:	
自己対話:	
感情:	

感情チェックメモ

● 1日7回分の感情チェックを記録する

日付:	時間:
場所:	関係者:
出来事:	
自己対話:	
感情:	

感情チェックメモ

● 1日7回分の感情チェックを記録する

日付:	時間:
場所:	関係者:
出来事:	
自己対話:	
感情:	

感情チェックメモ

● 1日7回分の感情チェックを記録する

日付:	時間:
場所:	関係者:
出来事:	
自己対話:	
感情:	

「感情チェックノート・メモ」を振り返りながら、以下の項目に記入してみましょう。

①②の問いは 34 ページの「感情の分類」、36 ページの「感情の言葉」、37 ページの「感情の特徴」を参考にしてください。

- ① あなたがいくつ快（+）の感情は、どのような種類が多いでしょうか？  
また、それはどのような場所でどのような出来事のときが多いでしょうか？

よくいくつ快の感情は？	場所は？	出来事は？

- ② あなたがいくつ不快（-）の感情は、どのような種類が多いでしょうか？  
また、それはどのような場所でどのような出来事のときが多いでしょうか？

よくいくつ不快の感情は？	場所は？	出来事は？

- ③ よくする自己対話（口ぐせ）には、どんなものがありますか？

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

- ④ 感情チェックを通して、自分はどんな性格や特徴があると思いますか？  
10個以上挙げてみてください。

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

- ⑤ ③④で挙げた自己対話・性格の中で、大切にしたいものには青いペンで、  
これから改善したいと思うものには赤いペンで丸をつけてください。

## 感情&amp;原因チェックノート

● 1日7回分の感情&amp;原因チェックを記録する

日付	時間	場所	関係者	出来事		自己対話	感情	原因
/								
日付	時間	場所	関係者	出来事		自己対話	感情	原因
/								

感情&原因チェックメモ

●1日7回分の感情チェックを記録する

日付:	時間:
場所:	関係者:
出来事:	
自己対話:	
感情:	
原因:	

感情&原因チェックメモ

●1日7回分の感情チェックを記録する

日付:	時間:
場所:	関係者:
出来事:	
自己対話:	
感情:	
原因:	

感情&原因チェックメモ

●1日7回分の感情チェックを記録する

日付:	時間:
場所:	関係者:
出来事:	
自己対話:	
感情:	
原因:	

感情&原因チェックメモ

●1日7回分の感情チェックを記録する

日付:	時間:
場所:	関係者:
出来事:	
自己対話:	
感情:	
原因:	

感情&原因チェックメモ

●1日7回分の感情チェックを記録する

日付:	時間:
場所:	関係者:
出来事:	
自己対話:	
感情:	
原因:	

感情&原因チェックメモ

●1日7回分の感情チェックを記録する

日付:	時間:
場所:	関係者:
出来事:	
自己対話:	
感情:	
原因:	

「感情&原因チェックノート・メモ」を振り返りながら、以下の項目に記入してみましょう。

① あなたの日常の感情を振り返ってみてください。快（+）な感情、不快（-）な感情、どちらでもない、がそれぞれどれくらい占めるかを、大まかで結構ですから記入してみてください。

快な感情のとき：  %  
不快な感情のとき：  %  
どちらでもないとき：  %

② 不快の感情になるときの原因は、どんなことがありますか？  
内的要因と外的要因に分けて自由に書いてみてください。

【内的要因】

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

【外的要因】

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

③ ②で挙げた要因の中で、自分で解決できそうだと思うものには青いペンで、自分では解決できないと思うものには赤いペンで丸をつけてください。

④ 「解決できそう」に挙げた要因の具体的な解決策を以下にそれぞれ記入してください。

要因	解決策

姿勢チェックシート

月日	/	/		/	/	/	/
起床時に、①朝の光を浴びる、②新鮮な空気を吸う、③身体を伸ばす							
食事開始・終了時の姿勢と言葉							
外出・帰宅時の姿勢と言葉							
仕事(学校)開始・終了時の姿勢							
模範歩き姿勢の意識							
感情不快時の模範姿勢							

姿勢チェックシート

姿勢チェックシート

月日	/	/		/	/	/	/
起床時に、①朝の光を浴びる、②新鮮な空気を吸う、③身体を伸ばす							
食事開始・終了時の姿勢と言葉							
外出・帰宅時の姿勢と言葉							
仕事(学校)開始・終了時の姿勢							
模範歩き姿勢の意識							
感情不快時の模範姿勢							

姿勢チェックシート

言葉チェックシート

日付							
チェック項目	/	/		/	/	/	/
気持ちの良いあいさつ							
お礼の言葉・ありがとう							
謝罪の言葉・ごめんなさい							
就寝時のねぎらいの言葉							
感情不快時の中庸の言葉							
自己対話の中庸・肯定発言							

言葉チェックシート

言葉チェックシート

日付							
チェック項目	/	/		/	/	/	/
気持ちの良いあいさつ							
お礼の言葉・ありがとう							
謝罪の言葉・ごめんなさい							
就寝時のねぎらいの言葉							
感情不快時の中庸の言葉							
自己対話の中庸・肯定発言							

言葉チェックシート



プラス認知チェックノート

事象（出来事）	初めの不快な認知	プラスの認知

プラス認知チェックノート

プラス認知チェックノート

事象（出来事）	初めの不快な認知	プラスの認知

プラス認知チェックノート

プラス認知チェックメモ

事象 (出来事)	初めの不快な 認知	プラスの認知

プラス認知チェックメモ

事象 (出来事)	初めの不快な 認知	プラスの認知

プラス認知チェックメモ

事象 (出来事)	初めの不快な 認知	プラスの認知

プラス認知チェックメモ

事象 (出来事)	初めの不快な 認知	プラスの認知

プラス認知チェックメモ

事象 (出来事)	初めの不快な 認知	プラスの認知

プラス認知チェックメモ

事象 (出来事)	初めの不快な 認知	プラスの認知

プラス認知お困りノート

事象（出来事）	現時点での認知	プラスの認知

プラス認知お困りノート

プラス認知お困りノート

事象（出来事）	現時点での認知	プラスの認知

プラス認知お困りノート

過去チェンジノート

事象 (出来事)	現時点での認知	プラスの認知

過去チェンジノート

過去チェンジノート

事象 (出来事)	現時点での認知	プラスの認知

過去チェンジノート

プラス認知お困りメモ

事象 (出来事)	現時点での 認知	プラスの認知

プラス認知お困りメモ

事象 (出来事)	現時点での 認知	プラスの認知

プラス認知お困りメモ

事象 (出来事)	現時点での 認知	プラスの認知

プラス認知お困りメモ

事象 (出来事)	現時点での 認知	プラスの認知

プラス認知お困りメモ

事象 (出来事)	現時点での 認知	プラスの認知

プラス認知お困りメモ

事象 (出来事)	現時点での 認知	プラスの認知

想像力発揮ノート

事象（出来事）	認知	想像力

想像力発揮ノート

想像力発揮ノート

事象（出来事）	認知	想像力

想像力発揮ノート