日付	気になることが起こる状況（場所や時間など，例：公園，買い物中，一人，暇，初めてのところ，自宅でゆっくり，暇）	トリガー（気になることが起こる数秒前のこと，外の変化など，自分の行動の変化もふくまれる。例：人が振り向いた，自分がドキッとした，考えた，思い出した，テレビ，新聞を見た，今は安心と思った）	自分の頭のなかの考えと行動				他の考え，やり方（前向きにする行動や考え，例：受け入れる，よく観察する，他の行動を続ける）
			頭に思いついた考え，イメージ，心配，想像，感覚（避けずにズバリ，思った通りを直裁的・具体的に書くこと，例：かもしれない→だ　と言い切る。頭がどうかなってしまうのではないか→狂う）	そのときの不快な気分 0なし −100最悪	自分が行う行動（楽になるためにする行動や考え，例：薬を飲む，寝る，強迫儀式，避ける，別のことを考える，ここは特別な場所だから大丈夫と考える）	そのときの不快な気分 0なし −100最悪	