日付	起こつに状況 や場所 の・時間 み	心能が起こるドリカー 例:自分の行動,他人が 振り向いた,自分がド キッとした	自分の頭のなかの考えと行動				
			頭に思いついた考え 注意 かもしれない→だ と言い切るように書いて ください 最悪の場面がおこった, として書いてくだ さい	不快な気 分 0なし	自分が行う行動(避ける, 別の ことを考えるなど) ここは特別な場所だから大丈 夫, と考えるなど	そのとき の不快 な気分 0なし -100 最悪	他の考え, やり方 受け入れる など
	る前	出かける前にバイトでこ れから会う人のことを想 像した		-40			
	学校 教室 休 み時間	大勢ががやがやしゃべっ ている	まわりのいろんな人から悪口を言われた	-10			
	学校 友達と授 業を受けてい るとき	黒板のほうを見たら、私 のほうを見られた	友達の顔を気にしてしまうのが嫌に思われた	-10			

日付	や場所	キッとした	自分の頭のなかの考えと行動				
			頭に思いついた考え 注意 かもしれない→だ と言い切るように書いて ください 最悪の場面がおこった, として書いてくだ さい	不快な気 分 0なし	自分が行う行動(避ける, 別のことを考えるなど) ここは特別な場所だから大丈夫, と考えるなど	そのとき の不気分 0なし -100 最悪	他の考え, やり方 受け入れる など
	る前	出かける前にバイトでこ れから会う人のことを想 像した	バイトで悪口をいわれる	-40			
		大勢ががやがやしゃべっ ている	まわりのいろんな人から悪口を言われた	-10			
		黒板のほうを見たら、私 のほうを見られた	友達の顔を気にしてしまうのが嫌に思われた	-10			