「心配をモニターしてみよう」

心配したときに感じた感情（例）気分：悲しい、無力感、恥ずかしさなども記入しましょう

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日付** | **状況** | **感情・気分** | **心配の具体的な内容** |
|  |  |  |  |