【　感情を整理する（心身のコントロール）　】

思い出せる感覚やエピソードを利用して・・・

・外の刺激に反応して、自分の中で起こる変化（心、頭、体）について

・ストレスコントロールの方法について

・折り合いや納得のつけ方について

・・・整理してみましょう。よりよい対処方法を考えるヒントにもなります。

ストレスを感じた時の気持ちの例・・・がっかりする、悲しい、イライラする、カッとする、不安になる、心配になる

ストレスの原因

どんな時（何をしているとき）に困ったりイヤな感じがしますか？

ストレスの合図

困ったりイヤな感じがするとどうなりますか？

ストレスの対処

ストレスに対してどんなふうに対処していますか？

あなたの場合はどうですか？　書き出してみましょう。

記入した日（　　年　　月　　日　）　記入した人（　　）

どこで（環境） どんなとき（状況） おこったこと（何が）	自分にだけわかる体の変化 気持ちの変化	どんなふうに考える どんなふうに行動する
	まわりにもわかる変化	

ＮＰＯ法人　ジョブコーチ・ネットワーク
『発達障害者の就労相談ハンドブック』から引用、一部改変