

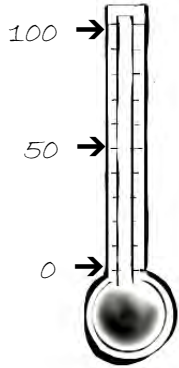
感情曝露のエクササイズシート

【エクササイズテーマ】：

.....

はじめる前にチェック！

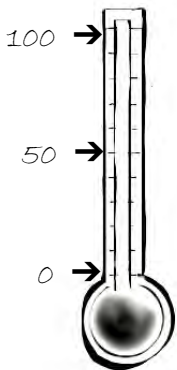
苦痛温度計 (0~100)



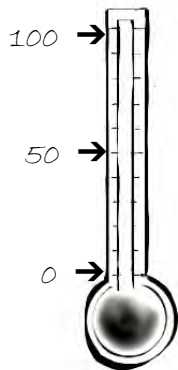
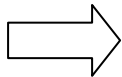
何が起こると思うか (恐れていること)

.....
.....
.....
.....

やった後のチェック！



ピークするとき



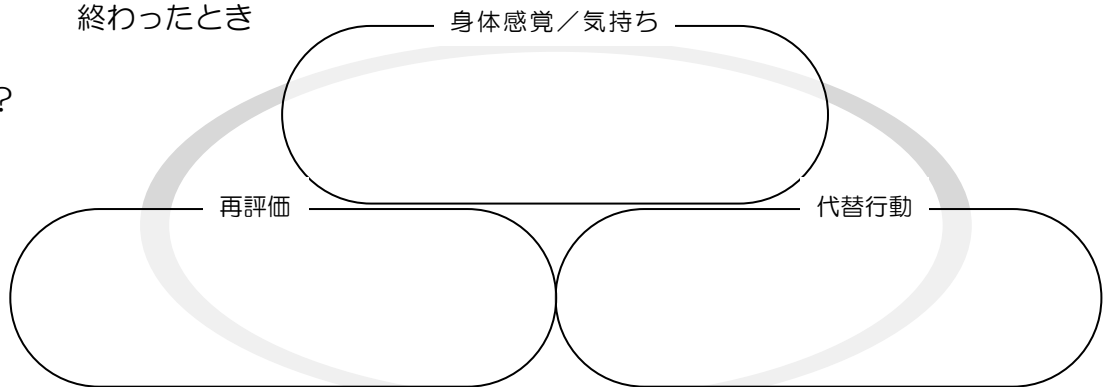
終わったとき

やった時間： _____ 分

感情を回避するためにしたこと(気そらし、安全信号、など)

.....
.....
.....

やっている時の反応は？



この曝露課題で何を学びましたか？

.....

恐れていたことは起こりましたか？

.....

起こったとしたら、それから何が起こりましたか？

.....

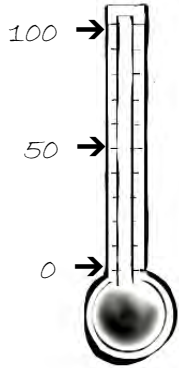
感情曝露のエクササイズシート

【エクササイズテーマ】：

.....

はじめる前にチェック！

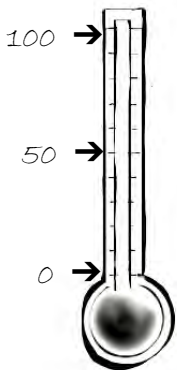
苦痛温度計 (0~100)



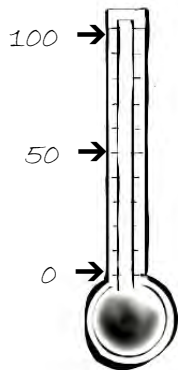
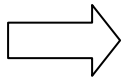
何が起こると思うか (恐れていること)

.....
.....
.....
.....

やった後のチェック！



ピークするとき



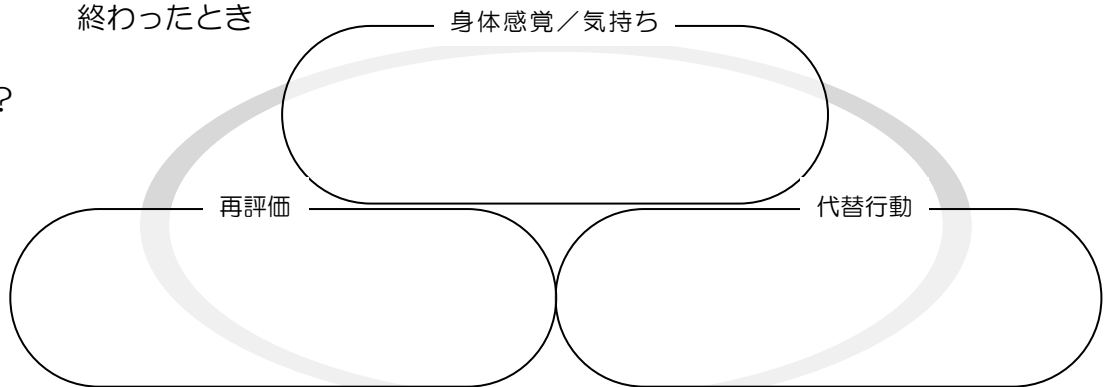
終わったとき

やった時間： _____ 分

感情を回避するためにしたこと(気そらし、安全信号、など)

.....
.....
.....

やっている時の反応は？



この曝露課題で何を学びましたか？

.....

恐れていたことは起こりましたか？

.....

起こったとしたら、それから何が起こりましたか？

.....