

# 感情と EDBs の流れのモニタリング用紙 (感情の ARC)

日付 /時間	A : 先行刺激 状況、きっかけ	R : 反応		C : 結果	
		思考	身体感覚/気持ち 行動	短期的な利益 (気持ち/対人関係)	長期的な成長 (その行動をずっと 繰り返していると どうなる?)
	A	思考	身体感覚/気持ち 行動		C
	A	思考	身体感覚/気持ち 行動		C
	A	思考	身体感覚/気持ち 行動		C

