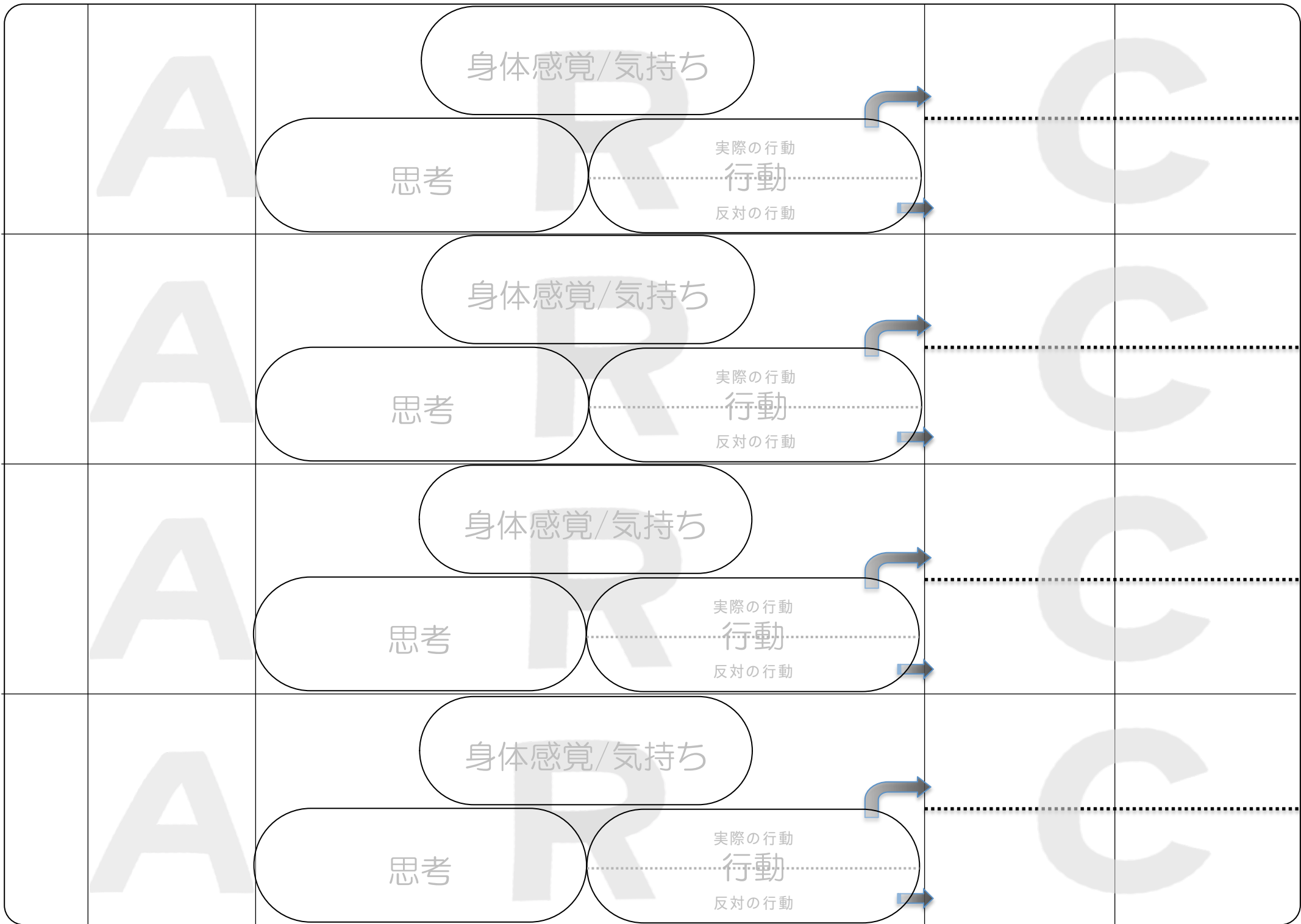


感情と EDBs の流れのモニタリング用紙 (感情の ARC)

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	短期的な結果 (気持ち/対人関係)	長期的な結果 (その行動をずっと 繰り返していると どうなる?)
	A		身体感覚/気持ち		C
		思考	実際の行動 行動 反対の行動		
	A		身体感覚/気持ち		C
		思考	実際の行動 行動 反対の行動		
	A		身体感覚/気持ち		C
		思考	実際の行動 行動 反対の行動		



身体感覚/気持ち

思考

実際の行動
行動
反対の行動

身体感覚/気持ち

思考

実際の行動
行動
反対の行動

身体感覚/気持ち

思考

実際の行動
行動
反対の行動

身体感覚/気持ち

思考

実際の行動
行動
反対の行動