

<セルフモニタリングシートtype3>

	時間	こんなことがあった	その時の気分は？
			
午前			
			
			
午後			
			
			
<p>嫌なことがあっても、 で安定していただけるよう心がけましょう！  が増えていたら自分も周りにとっても良くないことが・・・</p>			

	時間	こんなことがあった	その時の気分は？
			
午前			
			
			
午後			
			
			
<p>嫌なことがあっても、 で安定していただけるよう心がけましょう！  が増えていたら自分も周りにとっても良くないことが・・・</p>			

	身体サイン	心のサイン
ストレスサイン		
		
		
		

黄色・赤信号に気づいたら・・・①～⑤の対処法を!!

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

	身体サイン	心のサイン
ストレスサイン		
		
		
		

黄色・赤信号に気づいたら・・・①～⑤の対処法を!!

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤