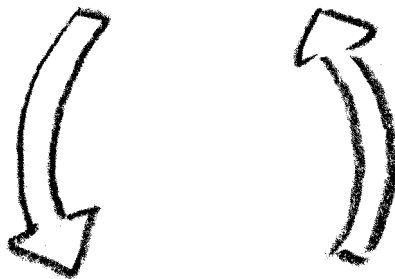


ストレスのきっかけと、
自分の反応を整理して書き出そう。

ストレッサー

状況・出来事



ストレス反応

認知（自動思考）

気分・感情

身体反応

行動