

# 問題解決シート

年 月 日

問題				
目標				
対処方法	No.	案	メリット	デメリット
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
6				
行動計画				
実行				
評価				

# 状況確認シート

年 月 日

現在心配なことは？

考えたことは？

どんな「行動」をしたか？

どんな「感情」だったか？

どんな「感覚」だったか？

# 思考記録表

年 月 日

No.	どんな状況 だった？	どんな気分 だった？	点数 (1~10) ※10がMAX	浮かんできた 思考は？	楽になる 考え方は？
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					