



1. 発作が起きてしまった状況

例：朝の出勤前

2. とった行動

例：薬を飲んでから、玄関をでて、電車に乗った。

3. 結果

例：不安だったが、なんとか会社につくことができた

4. 原因

例：昨日は会議のための資料作りで忙しく、残業も長かった。今日は会議で緊張していた。

5. 評価（できるだけポジティブに！）

例：忙しかったのは仕方がない。緊張するのも、いつもの通り。しかし、なんとか乗り切れた。誰も褒めてくれないかもしれないが、それは本当にすごいことなのだ。今度も緊張するかもしれないが、うまくいくはずだろう。

