

# 自分にOKを積み重ねる習慣を身につけよう！

〈今日のデータ〉	年	月	日
<b>最終目標 「</b>			
<b>」</b>			
・今日の出来事 ( )			

## ①「感情チェック」をしよう！

始まる前の感情は？

プラスの感情を表現する言葉	
嬉しい	ドキドキ
楽しい	やさしい
安心	スッキリ
リラックス	満足
冷静	興奮
爽快	面白い
期待	ワクワク
好き	達成感
誇らしい	充実感
幸せ	ウキウキ
さわやか	心地よい

マイナスの感情を表現する言葉	
悲しい	イライラ
切ない	みじめ
つらい	がっかり
ショック	ムカつく
恥ずかしい	嫌い
つまらない	心配
寂しい	怖い
劣等感	情けない
不安	びっくり
悔しい	苦しい
罪悪感	めんどくさい



•
•
•
•
•
•
•

## ②今回のOKラインは？

•
•
•

今日の「できたこと」と「できなかったこと」を書きだしてみましょう！

できた	できなかった
•	•
•	•
•	•

「感情日記」を書いてみよう！感情の言葉を7個以上入れて、出来事を振り返ってみよう！

---

---

---

---

---

---