

日時	できごと	自動思考	気分	体の反応	行動
2026/10/09 18:30	メッセージを送ってから、返事がまだ来ていない。	忙しいのかもしれない。何か気にさわることを言ったかな。	不安 60% 寂しさ 30%	肩に力が入っている。	送ったメッセージを読み返した。
2026/10/08 18:30	会議で、準備したことを最後まで話せた。	伝えたいことは伝えられたと思う。	安心 70%	肩の力が少し抜けた。	帰り道に、話したことをメモした。
2026/10/07 18:30	週末に、友人と散歩の約束をした。	少し外に出るのもよさそう。	楽しみ 60%		待ち合わせの場所を調べた。