

どのような出来事？
てきごと

どのような行動をした？
こうどう

どのような考え方をした？
かんがえ

そのときの感情は？
かんじょう

感情の強さを当てはまる数に
あ
かず
○をしましょう



そのときの体の反応は？
からだ
いろ
ぬ
からだ
はんのう
じるし
色を塗ったり、印をつけましょう

