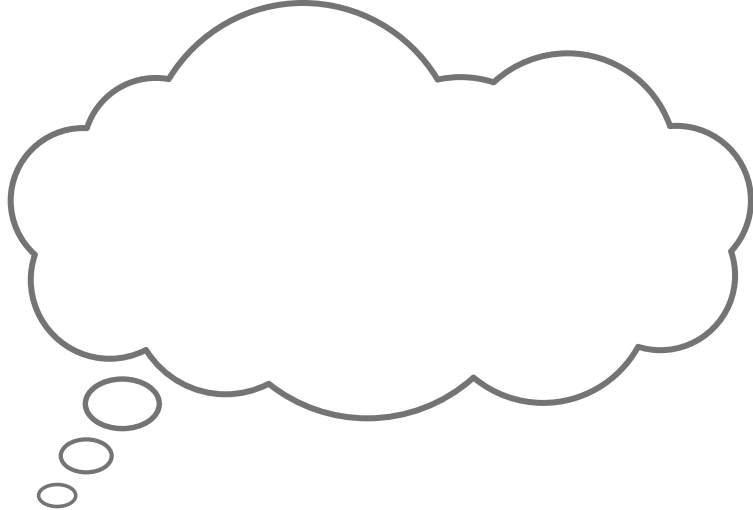


どのような出来事？
できごと

どのような行動をした？
こうどう

どのような考えをした？
かんが



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
かんじょう つよ あ かず
○をしましょう



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

