

自律訓練法 練習記録用紙

氏名: _____ 様

練習公式 標準練習の第 _____ 公式

【練習のやり方、手順等】

第 _____ 週

月 / 日	時 間	練習	練習中に感じた身体の変化や心理的な変化(例えば、指先がジンジンする、まぶたがピクピクした、お腹がなった、体に力が入っている感じがする、イライラする、落ち着かない気分、眠くなった、仕事の事を考えた、などなるべく具体的に)	身体の日記
月	午前・午後	1回目		
	時頃	2回目		
	職場・自宅・他	3回目		
日	午前・午後	1回目		
	時頃	2回目		
	職場・自宅・他	3回目		
月	午前・午後	1回目		
	時頃	2回目		
	職場・自宅・他	3回目		
日	午前・午後	1回目		
	時頃	2回目		
	職場・自宅・他	3回目		
月	午前・午後	1回目		
	時頃	2回目		
	職場・自宅・他	3回目		
日	午前・午後	1回目		
	時頃	2回目		
	職場・自宅・他	3回目		

月 / 日	時 間	練習	練習中の身体的な反応や心理的な反応	身体の日記
月	午前・午後	1回目		
	時頃	2回目		
	職場・自宅・他	3回目		
日	午前・午後	1回目		
	時頃	2回目		
	職場・自宅・他	3回目		
月	午前・午後	1回目		
	時頃	2回目		
	職場・自宅・他	3回目		
日	午前・午後	1回目		
	時頃	2回目		
	職場・自宅・他	3回目		
月	午前・午後	1回目		
	時頃	2回目		
	職場・自宅・他	3回目		
日	午前・午後	1回目		
	時頃	2回目		
	職場・自宅・他	3回目		
月	午前・午後	1回目		
	時頃	2回目		
	職場・自宅・他	3回目		
日	午前・午後	1回目		
	時頃	2回目		
	職場・自宅・他	3回目		

疑問に感じたことなどご自由にご記入ください。
