ストレス日誌

月日	ストレッサー （原因となった出来事）	どうあって欲しかったの？相手にどんなことを望んでいたの？	ストレス反応		どんなことをしたか		それでよかったのかしら？	他にもっといい方法はなかったかしら？	最初にどう考え、行動しておけばよかったのかしら？
			心の反応	体の反応	自分の反応	ストレス解消のために行ったこと			
6月15日	夫（妻）とけんかをした。	ごちゃごちゃ言われたくない。自分のすることを受け入れてほしい。	腹がたった。	心臓がどきどきして、体が熱くなった。	文句を言って、物を荒っぽく投げて八つ当たりした。	いつもより多くのお酒を飲んだ。	わからない。	むかつくことを言った相手が悪いと思うけど、後で文句を言った自分も悪かった。	腹が立つことを言われるのは嫌だけど、言われるだけのことがあったかもしれない。そうでなければ「そんなこと言われるのは嫌だ」と冷静になって言えればいい。それ以上言われれば相手にしなければいい。