

(例) ストレス日記

日時	ストレス	幸福度	感情	生産性 活動性	ストレス源	身体反応	対処レベル
12/25 18:00	孫の世話が大変	6 / 10	イライラ	6 / 10	孫と娘	疲労感	早く寝る
12/26 19:00	夫が家事を手伝わない。	3 / 10	落胆	6 / 10	夫	疲労感	お風呂でゆっくり
12/27 10:00	会社のプリンタが壊れた。	5 / 10	イライラ	3 / 10	プリンタ	体が熱くなる	修理のヒトに嫌な態度(汗)
12/27 11:00	取引先のヒトに叱責された。悪くないのに(怒)	3 / 10	怒り	5 / 10	取引先の〇〇さん	全身が燃える	上司に相談。深呼吸で冷静になる。
12/27 14:00	同僚と口論	3 / 10	怒り	5 / 10	本当は自分も悪いのに、強く言い返してしまった。	全身が燃える	後日、ちゃんと冷静に謝ろう。
/		/ 10		/ 10			
/		/ 10		/ 10			
/		/ 10		/ 10			
/		/ 10		/ 10			
/		/ 10		/ 10			