(独)　国立病院機構　久里浜医療センター

マインドフルネス宿題

月　日　名前

マインドフルネスの前と後の『ストレスと気分』を記録しよう

マインドフルネス前の気持ちを記録しましょう

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
気分	最も憂鬱										最も幸福
ストレス	少ない										多い

15分間の体の感覚のマインドフルネスをCDを使って行いましょう。

マインドフルネス後の気持ちを記録しましょう

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
気分	最も憂鬱										最も幸福
ストレス	少ない										多い

＊感想＊マインドフルネスの途中で浮かんだ考えやイメージなど、
気付いたことを何でもよいので書いください。