

発達期	印象的エピソード	気分		エピソードの掘り下げ (なぜそう思ったり感じたのか、なぜそういう行動を取ったのか)
		マーク	程度	
幼少期				
小学生				
中学生				
高校生				
大学生				

*気分のマーク…気分が「アガった」時には↑、「サガった」時には↓を記入。

*気分の程度…気持ちがとてもアガった（3点）、ややアガった（2点）、ややサガった（1点）、とてもサガった（0点）を記入。



次回（第3回）の課題で使用します！

発達期	印象的エピソード	気分		エピソードの掘り下げ (なぜそう思ったか感じたのか、なぜそういう行動を取ったのか)
		マーク	程度	

*気分のマーク…気分が「アガった」時には↑、「サガった」時には↓を記入。

*気分の程度…気持ちがとてもアガった（3点）、ややアガった（2点）、
ややサガった（1点）、とてもサガった（0点）を記入。



次回（第3回）の課題で使用します！