

# セルフモニタリング 記録表

- |  |  |
|--|--|
| 1、心臓のドキドキする感じ<br>2、手のひらに汗をにぎったり、冷や汗<br>3、身体や手足の震え<br>4、息切れ、息苦しさ<br>5、のどに何か詰まった感じ<br>6、胸の痛みや不快感 | 7、吐き気または消化器にまつわる症状<br>8、めまい、ふらつき、気が遠くなる感じ<br>9、非現実感、自分自身のことでないような感じ<br>10、コントロールができない、狂ってしまうという感じ<br>11、死んでしまうんじゃないかという恐怖<br>12、感覚が麻痺したりうずいたりする感覚<br>13、のぼせや寒気 |
|--|--|

日付	曜日	初回メール 送信時間①	初回メール 受信時間	2回目メール 送信時間	2回目メール 受信時間②	3回目メール 送信時間③	パニック発作 時間 (②or③-①)	場所	症状 その他 (上記の1~13 であてはまる症状があれば番号の下に強さを書きましょう) その時感じたことなども記入してみましょう。												
		強さ(0-100)	強さ(0-100)	強さ(0-100)	強さ(0-100)	強さ(0-100)			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
6/8 例	(日)	16:13	16:13	16:21	16:22	16:29	16分	会社で	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
		90	80	60	50	0			90	70									80		
/		:	:	:	:	:			死ぬかと思うほどだったが、治まった												
/		:	:	:	:	:			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
/		:	:	:	:	:															
/		:	:	:	:	:			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
/		:	:	:	:	:															
/		:	:	:	:	:			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
/		:	:	:	:	:															

※ はじめは全てのメールの時間とその時の強さを記入しましょう。慣れてきたら、①と②or③の時間を記録するだけでもよいでしょう。