かんたん記録

「気になる」と感じ始めたときは、この3つだけで十分です。毎日でなくてかまいません。気づいたときに、1行だけでも書いてみてください。

日付	いつ、どこで	何が起きたか	その前後に何があったか
(例)11月3日	夕方、スーパーのレジで	お菓子を買わないと言ったら、床に寝ころんで泣いた	保育園帰りで疲れていた。泣いている間は抱っこしていた

・「わがままを言った」ではなく、「『やだ』と言って床に寝ころんだ」のように、目に見える様子を書きます。

株式会社ぐりーん https://www.green-2017.com/

ABC記録シート

気になる行動を一つにしぼって、「きっかけ・行動・結果」の順に書きます。時間や回数は、だいたいでかまいません。

日付・時間	A きっかけ (直前に何があったか)	B 行動 (目に見える言葉で)	C 結果 (そのあと何が起きたか)	回数・長さ	感覚のメモ (音・明るさ・人の多さ・疲れ・空腹など)
(例)11月5日 17:30	「宿題を始めようね」と声をかけた	「やだ」と言って、床に寝ころんだ	大人が宿題を机の端に寄せた	1回・5分	帰ってすぐで、テレビがついていた

・行動が起きなかった日、すぐにおさまった日も書いておきます。うまくいった日にあったことは、大きなヒントになります。

株式会社ぐりーん https://www.green-2017.com/

1週間のふり返り

1週間たったら、記録を見ながら次の問いに答えてみてください。

ふり返りの問い	気づいたこと
よく起きたのは、どんな時間・場所・場面か	
起きなかった日、すぐおさまった日には、何があったか	
行動のあと、いつも同じことが起きていないか	
4つの理由(ほしいものを手に入れたい・いやなことから逃れたい・かかわってほしい・感覚が心地よい)のうち、どれに近そうか	
来週、ためしに変えてみること(一つだけ)	

記入日　　年　　月　　日

株式会社ぐりーん https://www.green-2017.com/