© 2015-2025 Palouse Mindfulness.

普段の練習日誌（STOP:1分間の呼吸スペース） - 第４週

どんな状況だった?	この練習をしたいと思った時、（身体、頭、心の中で）何が起こっていた？	この練習をしている間、（身体、頭、心の中で）何が起こっているのに気づいた？	この練習をした後、（身体、頭、心の中で）何が起こっているのに気づいた？	何を学んだ？
例 *ミーティング中に誰かが本当ではないことを言った。*	*心臓が高鳴り胃がキューっとして怒りがこみ上げ、「それが嘘だとこの人は知っている」と思った。*	*肩も強張っていると気づいたが、呼吸に注意を払うと少しリラックスしてきた。*	胃と肩が前より少しリラックスしている。言葉がもっと落ち着いた場所から出てきた。	*この練習をしなければ、自動的に反応して後で後悔するようなことを言っただろう。カッと来たら呼吸スペースを取るサインだと思うようにできる。*
	注：普段の練習の最終日には、その日の「STOP」について記録する代わりに（あるいはそれに加えて）、練習日誌に添付されている「中間アセスメントワークシート」に記入（第４週「練習日誌」参照）。			