

記録をつけることで、ご自身を知るきっかけになります。

こころの症状例：突然悲しい感じ、不安・緊張、怒りやすくなる、興味がわかなくなる、集中できなくなる、など
カラダの症状例：乳房の張り、頭痛、からだのむくみ、疲れやすくなる、おなかがすく、過眠・不眠、圧倒された感じ、など

MEMO