

年 月 日 氏名

■ コラム

状況：できるだけ具体的に書き出してみましょう（いつ？どこで？誰と？何をしていた？）

気分（%）：気分は one word で

行動：その時にどのような行動をとりましたか

自動思考（確信度%）：そのときに頭に浮かんでいたのはどのような考えやイメージでしたか？
逐語的に書き出しましょう

自動思考の特徴：

- ・ 思いこみ
- ・ 白黒思考
- ・ べき思考
- ・ 自己批判
- ・ 深読み
- ・ 先読み

根拠：どうしてそのように考えたのでしょうか？（理由）
自動思考を裏付ける事実を書き出しましょう（推測や解釈は避けましょう）

反証：見逃している事実はありませんか？自動思考とは逆の事実はありませんか？

適応的思考：・ 根拠と反証の文章をつなぎ合わせて一つの文章にしてみましょう；（根拠）しかし（反証）という事実もある。
・ 考え方のヒント「親しい人が今の状況を見たら、どんなアドバイスをしてくれるだろう？」
「親しい人が同じような状況にいたら、どのようなアドバイスをしてくれるだろう？」
「もし心配していることが起きたとして、何が具体的に問題になるだろう？」

気分の変化（%）

今後の課題