

思考記録表 ワークシート

①状況・出来事 (いつ、どこで、誰が、何を)

②気分・感情 (どう感じたか?、それぞれの気分のレベル0~100%)

③自動思考 (そのように感じた直前に頭の中に何が思い浮かんだか?
気分・感情と一番強く結びついている考えを丸で囲む)

④根拠 (自動思考を裏づける事実)

⑤反証 (自動思考と矛盾する事実)

⑥適応的思考 (別の新しい考え・視野を広げた考え)

⑦心の変化 (②で書いた気分について、レベルを改めて評価)