

自動思考記録表（コラム表） — 記入用 —

<p>① 状況</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ いつのことか？ ➢ どこにいたか？ ➢ 誰と一緒にいたか？ ➢ 何をしていたか？ 	
<p>② 気分(%)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 気分を一言で 	
<p>③ 自動思考</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ その時に頭に浮かんでいたことはなんですか？ ➢ その時に頭に浮かんでいたイメージや記憶はありましたか？ 	
<p>④ 根拠</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 事実を確かめて、客観的に考える「そう考える理由(証拠)は？」 ➢ 自動思考を裏づける根拠となる事実を書く(相手の心を読むような勝手な思い込みや事実の解釈は避ける) 	
<p>⑤ 反証</p> <p>自動思考とは矛盾する事実を書き出してください</p>	
<p>⑥ 適応思考</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 根拠と反証を“しかし”でつないでみましょう ➢ 最悪のシナリオ／最良のシナリオは？ …現実的なシナリオは？ <p>1. 第三者の視点から</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 「他の人が同じ立場にいたらなんて言ってあげるだろ？」 ➢ 「〇〇が聞いたらどうアドバイスしてくれるだろう？」 <p>2. 経験を踏まえて</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ これまでに同じような体験をしたことは？その時にどのようなことを考えたらラクになりましたか？ 以前の経験から学んだことで役に立ちそうなことは？ <p>3. もう一度冷静に</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 見逃していることはないでしょうか？ ➢ 自動思考と矛盾する出来事はないでしょうか？ ➢ 自分の力だけではどうしようもない事柄について、自分を責めていませんか？ 	
<p>⑦ 今の気分(%)</p>	