

思考記録表（3つのコラム）

状況	気分	自動思考 ※主語を必ずつける
いつ どこで 誰と 何をしていた	気分をひと言でその気分の強さレベル（0～100%で）	自動思考がうまくみつけれないときは・・・ <input type="checkbox"/> この状況で、自分についてどう思って嫌な気分になったのか <input type="checkbox"/> この状況で、相手についてどう思って嫌な気分になったのか <input type="checkbox"/> 相手が自分のことをどう思っていると考えて嫌な気分になったのか <input type="checkbox"/> この先、どういうことが起こりそうで嫌な気分になったのか

状況	気分	自動思考 ※主語を必ずつける
いつ どこで 誰と 何をしていた		

状況	気分	自動思考 ※主語を必ずつける
いつ どこで 誰と 何をしていた		