

コラム表

状況 いつ、どこで、誰と、何を していましたか？ 情景が 思い浮かべられるくらい、 具体的に書きましょう	例：昨日職場でミスをして、上司に怒られた。
気分 気分はひとことで表せるも のです。気分の強さを 0～ 100 で点数づけします。	例：憂うつ 90 不安 80
考え つらい気分になった時に頭 に浮かんでいた考えは？ 考えは、文章、イメージ、 記憶などで表わされます。 一番つらい気分と結びつい ている考えを一つ選び、 ○をつけましょう。	例：失敗ばかりのダメな人間だ。 ヒント：自動思考がうまくみつけれないときは・・・ <input type="checkbox"/> 自分についてどう思って嫌な気分になったのか <input type="checkbox"/> 相手についてどう思っ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
なぜそう考えたか （根拠）	例：昨日、ミスして上司に怒られたから。
他の考え方はできるか （反証）	例：いつもじゃない。上司にほめられたことがある。
うまくいく考え方 （適応的思考）	例：確かにミスをして上司に怒られたが、いつもじゃないし、ほめられたことがある(60%) 同じミスをしたために、わからないところは上司に相談しよう(70%)
今の気分 気分をもう一度 0～100 で 点数づけします	例：憂うつ 50 不安 40