

## コラム表

<b>状況</b> 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。
<b>気分</b> 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
<b>考え</b> 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
<b>なぜそう考えたか</b> （根拠）	例：昨日、ミスして上司に怒られたから。
<b>他の考え方はできるか</b> （反証）	例：いつもじゃない。上司にほめられたことがある。
<b>うまくいく考え方</b> （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%)
<b>今の気分</b> 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