

## 気になる事柄を、感情・認知・行動に分けてみましょう

記入例

状況

「いつ、どこで、どんな出来事がありましたか？」

前の晩によく眠れず、大切な会議に寝坊してしまった

感情

「その時どんな気持ち（不安、悲しみ、イライラ、憂鬱、恐怖、恥、焦り、自己嫌悪、落ち込みなど）になりましたか？また、それはどのぐらいの強さ（0～100）でしたか？」

焦り（90）、恥（80）、自己嫌悪（90）

認知

「その時あなたはどんなことを考えましたか？」

上司は自分のことをもう見限るに違いない

行動

「その後、あなたはどんな行動をとりましたか？」

他の仕事にも手がつかず、一日を過ごした

気になる事柄を、感情・認知・行動に分けてみましょう

状況

「いつ、どこで、どんな出来事がありましたか？」

感情

「その時どんな気持ち（不安、悲しみ、イライラ、憂鬱、恐怖、恥、焦り、自己嫌悪、落ち込みなど）になりましたか？また、それはどのぐらいの強さ（0～100）でしたか？」

認知

「その時あなたはどんなことを考えましたか？」

行動

「その後、あなたはどんな行動をとりましたか？」