

思考記録表

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になりましたか？またその強さは？」

自動
思考

「その時、どんな考えが心に浮かびましたか？
どんな考えがあなたをつらい気持ちにさせましたか？」

根拠

「その考えを裏付ける
事実を挙げてみましょう」

反証

「その考えに反する
事実を挙げてみましょう」

適応
思考

「根拠と反証から新たな考えが浮かびましたか？」

感情

「気持ちの強さに変化がありましたか？」