

自動思考記録表(コラム表)

①状況	
<ul style="list-style-type: none"> ●いつのことか? ●どこにいたか? ●誰と一緒にいたか? ●何をしていたか? 	
②気分(%)	
●気分を一言で	
③自動思考	
<ul style="list-style-type: none"> ●その時に頭に浮かんでいたことはなんですか? ●その時に頭に浮かんでいたイメージや記憶はありましたか? 	
④根拠	
<ul style="list-style-type: none"> ●事実を確かめて、客観的に考える「そう考える理由(証拠)は?」 ●自動思考を裏づける根拠となる事実を書く(相手の心を読むような勝手な思い込みや事実の解釈は避ける) 	
⑤反証	
●自動思考とは矛盾する事実を書き出してください	
⑥適応思考	
<ul style="list-style-type: none"> ●根拠と反証を“しかし”でつないでみましょう ●最悪のシナリオ/最良のシナリオは? ●現実的なシナリオは? <ol style="list-style-type: none"> 1. 第3者の視点から <ul style="list-style-type: none"> ●「他の人が同じ立場にいたらなんて言ってあげるだろ?」 ●「〇〇が聞いたらどうアドバイスしてくれるだろう?」 2. 経験を踏まえて <ul style="list-style-type: none"> ●これまでに同じような体験をしたことは?その時にどのようなことを考えたらラクになりましたか?以前の経験から学んだことで役に立ちそうなことは? 3. もう一度冷静に <ul style="list-style-type: none"> ●見逃していることはないでしょうか? ●自動思考と矛盾する出来事はないでしょうか? ●自分の力だけではどうしようもない事柄について、自分を責めていませんか? 	
⑦今の気分(%)	