

## 自動思考記録表（コラム表） — 記入用 —

<p><b>① 状況</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ いつのことか？</li> <li>➢ どこにいたか？</li> <li>➢ 誰と一緒にいたか？</li> <li>➢ 何をしていたか？</li> </ul>	
<p><b>② 気分(%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 気分を一言で</li> </ul>	
<p><b>③ 自動思考</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ その時に頭に浮かんでいたことはなんですか？</li> <li>➢ 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？</li> </ul>	
<p><b>④ 根拠</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 事実を確かめて、客観的に考える「そう考える理由(証拠)は？」</li> <li>➢ 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)</li> </ul>	
<p><b>⑤ 反証</b></p> <p>自動思考とは矛盾する事実を書き出してください</p>	
<p><b>⑥ 適応思考</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 根拠と反証を“しかし”でつないでみましょう</li> <li>➢ 最悪のシナリオ／最良のシナリオは？ …現実的なシナリオは？</li> </ul> <p>1. 第3者の視点から</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 「他の人が同じ立場にいたらなんて言ってあげるだろ？」</li> <li>➢ 「〇〇が聞いたらどうアドバイスしてくれるだろう？」</li> </ul> <p>2. 経験を踏まえて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 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？</li> </ul> <p>3. もう一度冷静に</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 見逃していることはないでしょうか？</li> <li>➢ 自動思考と矛盾する出来事はないでしょうか？</li> <li>➢ 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？</li> </ul>	
<p><b>⑦ 今の気分(%)</b></p>	