

\*\* 認知行動療法 ABC 理論の仕分け練習 \*\*

2023/12/08(金)

次の項目を ABC 理論に当てはめて仕分け(A 又は B 又は C)してください。

A : 環境、状況、出来事、B : 信念、認知(思考、イメージ)、C : 結果(感情、行動、身体反応)

No.	項 目	解答
例	雨が降っている。	A
1	(道路に唾を吐いている人を見かけ、)「公衆道徳に欠けている人だ」と思った。	
2	TV ドラマを見て悲しく感じた。	
3	涙が出てきた。	
4	電車の中で優先座席に座っている若い男の人を見かけた。	
5	「今日は雨かあ」と思った。	
6	幽霊の映画を観て「怖い」と感じた。	
7	(友達から大阪弁で「あほやな」と言われて、)少し腹が立った。	
8	会社で、あるプロジェクトの責任者に任命された。	
9	プロジェクトの責任者に任命されて「自分にできるだろうか」と思った。	
10	プロジェクトの責任者に任命されて「自分にできるだろうか」と不安になった。	
11	(プロジェクトの責任者に任命されて「自分にできるだろうか」と思い、)体が震えてきた。	
12	(MOS エクセルの試験に合格して)「嬉しい」と感じた。	
13	“学校”と聞いただけでいじめられた嫌な記憶が呼び起こされる。	
14	爬虫類を見ると気持ち悪く感じる。	
15	「自分はダメな人間だ」と自分を責めた。	
16	黒衣装に黒いマスクをしている人を見て体がすくんだ。	
17	MotoGP を観て、自分が GP ライダーになっている姿を想像した。	
18	担任の先生が代わった。	
19	「今度はどんな先生が来るのかなあ」と思った。	
20	「心理学を勉強したい」と思った。	
21	お金が入っていきそうな財布を拾った。	
22	その財布を交番に届けた。	
23	「あのまま自分のものにしておけばよかった」という考えがふと浮かんだ。	
24	そんなことを考えてしまう自分に自己嫌悪を抱いた。	
25	心理カウンセリングを受けて、心が軽くなった。	
25 点中 ( /25) 点		