

* * 自動思考記録表 * *

① 状況 (事実のみを書く)	② 気分・感情 (0-100%)	③ 自動思考・イメージ (主観的)	④ 理由・根拠 (主観的)	⑤ 反証 (反対の事実・証拠) (③に反する客観的根拠)	⑥ 適応的思考 (0-100%)	⑦ 今の気分・感情 (0-100%)
(例) いつ：1週間前 どこで：職場で どんな出来事(事実)： 上司から他の社員の成績が最近伸びていると伝えられた。	(例) ・不快 80% ・焦り 70% ・悔しい 65% ・不安 60% ・怒り 85%	(例) ・私は解雇されるかも。 ・私は他の社員と比べると能力が低いと評価されているかも。 ・毎日一日中家に居て、家族から軽蔑され、邪魔者扱いされる場面が頭をよぎる。 ・私に依願退職をして欲しいのなあ。 ・私は「給料泥棒」だ。	(例) ・私の営業成績への言及はなかったが、他の社員と比較して低いからだろう。 ・確かに今期の私の営業成績は芳しくなかった。 ・他の社員の営業成績の話をおざわざ私に話したから。	(例) ・私の今期の営業成績でも、決して最低ランクというわけではない。 ・どちらかと言うと、前期まで営業成績は上位にいた。 ・リストラや早期退職を勧告されたわけではない。	(例) ・確かに今期の私の営業成績は今までと比べると芳しくなかったが、それでも最悪というわけではないプライベートの悩み等も重なり、今期は仕事に集中できなかった時期もある。それに営業という仕事は、人間が相手だから浮き沈みがあつて当然だ。私が決して無能であったり、他の社員よりも能力が低いということにはならない。	(例) ・不快 80% ・焦り 50% ・悔しい 55% ・不安 50% ・怒り 70% ・安堵 35%