

** 自動思考記録表 **

2020年10月26日(月)

| | |
|---|--|
| ①状況（場面） (a)いつ？ (b)どこで？ (c)誰と一緒にいたか？ (d)何をしていたか？ | |
| ②その時の気分は？（％） ・気分を一言で | |
| ③自動思考 (a)その時に浮かんだ思考は？ (b)その時に浮かんだイメージや記憶は？ | |
| ④根拠 ・自動思考を裏付ける客観的事実を書く | |
| ⑤反証 ・自動思考と矛盾する事実を書く | |
| ⑥適応的思考 (a)根拠と反証を「しかし」でつないで文にする (b)最悪のシナリオは？ / 最良のシナリオは？ (c)現実的なシナリオは？ | |
| 1. 第三者の視点から (a)他の人が同じ立場だったら何ってあげるか？ (b)〇〇が聞いたらどんな助言をくれるか？ | |
| 2. 経験を踏まえて (a)これまでに同じような体験をしたことは？ (b)その時、どのようなことを考えて楽になったか？ (c)以前の経験から学んだことで役立つようなことは？ | |
| 3. もう一度冷静に (a)見逃していることはないか？ (b)自動思考と矛盾することはないか？ (c)自分の力だけではどうしようもない事柄で、自分を責めていないか？ | |
| ⑦今の気分は？（％） | |