

思考記録表

状況	気分	自動思考(イメージ)	根拠	反証	適応的思考	今の気分のレベル
			自動思考を裏づける事実	自動思考と矛盾する事実	a.まったく別の新しい考えか、視野を広げて見たバランスのとれた考えを書く b.それぞれの考えについて、どの程度確信できるか、数値で評価する(0~100%)	「気分」の欄に書いた気分について、あらためて評価する
<ul style="list-style-type: none"> <li>・誰と一緒にいたか</li> <li>・何をしていたか</li> <li>・いつのことか</li> <li>・どこにいたか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気分をひと言で</li> <li>・その気分の強さ(0~100%)</li> </ul>	<p>以下の質問の少なくとも一部に回答する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・他の人たち全体がどういうことなのか？</li> <li>・それは自分がどうだということか？</li> <li>・もしそういうことが起こったとして最悪のことは？</li> <li>・こんなことが起こるのではと恐れていることは？</li> <li>・それは自分、自分の生活、自分の将来についてどういう意味をもつか？</li> <li>・他人が自分をどう感じ、考えるかという点について、それはどういう意味を持つか？</li> <li>・そのような気持ちになる直前に頭の中に浮かんだことは？</li> <li>・このような状況で、どのようなイメージ、あるいは記憶が浮かんでいるか？</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自動思考の中で、ホットな思考を○で囲み、それについて根拠を探す</li> <li>・その思考を裏づける根拠となる事実を書く(相手の心を読むなどの思い込みは×)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自動思考が間違っている根拠を探す</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・その気分の強さ(0~100%)</li> </ul>