

日付: 年 月 日 名前:

①状況（どんなとき？）

いつ、どこで、誰と、何をしていましたか？

②気分（どんな気持ち？）

感情を一言で（悲しい、不安、怒りなど）/強さ（0～100%）

（ ） (%)

③自動思考（頭に浮かんだこと）

その時、パッと頭に浮かんだ考えやイメージは？/確信度（0～100%）

（ % ）

④根拠（そう考える事実は？）

その自動思考が「正しい」と言える
客観的な事実は？

⑤反証（矛盾する事実は？）

その自動思考と「矛盾する」事実や、
別の見方はありませんか？

⑥適応的思考（バランスの良い考え）

根拠と反証を合わせて考えると、どんな見方ができますか？/確信度（0～100%）

（ % ）

⑦今の気分（心の変化）

今の気分はどう変化しましたか？/強さ（0～100%）

（ ） (%)

