

日常活動スケジュール表

日時	状況	感情	自動思考	合理的思考	結果

毎日の生活の中で湧いてきた感情とそのとき同時に浮かんだ考えを記入して下さい。自動思考は、深く考えずに“ふっ”と浮かんだ考えを記入して下さい。

合理的思考は、少し落ち着いて書くようにしましょう！

日常活動スケジュール表

記入例

日時	状況	感情	自動思考	合理的思考	結果
2/5	睡眠をとったのに身体が重い 午前中ベットから出られない 何にも関心が湧かない	ゆううつ 無気力 無気力	体がダメになっている ベットの中で何もせずにいるのが一番楽だ 役立たずだ	検査して何ともないではないか 動いた方が楽なこともないだろうか 関心は遣り始めて出てくるものだ	少し安心 ベットを出る。少し気分は楽に 散歩に出る
2/6	日常生活スケジュールの予定通り起きられなかった				

毎日の生活の中で湧いてきた感情とそのとき同時に浮かんだ考えを記入して下さい。自動思考は、深く考えずに“ふっ”と浮かんだ考えを記入して下さい。

合理的思考は、少し落ち着いて書くようにしましょう！