

考 え の 記 録

状 況	感 情	自動思考 (イメージ)	確 信	根 拠	バランス思考	感 情
<p>あなたは、何をしていたかを具体的に記述して下さい。</p>	<p>1. どのような感情でしたか 2. その強さの程度を0～100%の数値で示して下さい。</p>	<p>いい感じ（嫌感じ）になり始めた直後にあなたの心をよぎったものは何でしたか？何かある種の思考やイメージでしたか？それを記述して下さい。</p>	<p>左に記述した自動思考が本当であると確信する証拠について述べて下さい。</p>	<p>逆に自動思考がまったく間違っている根拠について述べて下さい。</p>	<p>そのバランスのとれた思考をどの程度信じているか0～100%の数値で示して下さい。</p>	<p>先程の感情を見直し、現在の強さの程度を0～100%の数値で示して下さい。</p>

考えの記録

記入例

状況	感情	自動思考 (イメージ)	確信	根拠	バランス思考	感情
あなたは、何をしていたかを具体的に記述して下さい。	<p>1. どのような感情でしたか</p> <p>2. その強さの程度を0~100%の数値で示して下さい。</p>	<p>いい感じ(嫌感)になり始めた直後にあなたの心をよぎったものは何でしたか?何かある種の思考やイメージでしたか?それを記述して下さい。</p>	<p>左に記述した自動思考が本当であると確信する証拠について述べて下さい。</p>	<p>逆に自動思考がまったく間違っている根拠について述べて下さい。</p>	<p>そのバランスのとれた思考をどの程度信じているか0~100%の数値で示して下さい。</p>	<p>先程の感情を見直し、現在の強さの程度を0~100%の数値で示して下さい。</p>
交通事故の直後、父が集中治療室のベッドで寝ている姿を見た瞬間	<p>悲しみ…95%</p> <p>不安…60%</p> <p>自覚・責任感…70%</p>	<p>これからたいへんだ!</p> <p>長男として、自分が背負わなきゃ!</p>	<p>新しい仕事をする時、仕事量が多い時</p> <p>自分が関与したことで、問題を生じさせてしまった時(仕事や家族関係など)</p>	<p>完遂して、十分に評価された時</p> <p>思った以上に早く処理できた時</p> <p>各自が自己責任で捉えてくれた時</p> <p>頼られていると自覚できた時</p>	<p>新しい仕事は自分の成長のチャンスであり、いつも大変だとは限らない</p> <p>責任を背負うのは大変だけれど、頼られることで遣り甲斐を感じられることもある</p>	<p>悲しみ…70%</p> <p>不安…30%</p>