

認知の歪み検討シート

状 況 どのような場面での出来事が詳しく記入して下さい。	感 情 その時、どのような感情が湧き上がりましたか？	自動思考 その直後、浮かんできた考え、思考は？	認知の歪み どのタイプに該当しますか？	合理的な反応 肯定的・健康的に再度、検討するとどのような考えが浮かび上がりますか？

認知の歪み検討シート

記入例

状 況 どのような場面での出来事が詳しく記入して下さい。	感 情 その時、どのような感情が湧き上がりましたか？	自動思考 その直後、浮かんできた考え、思考は？	認知の歪み どのタイプに該当しますか？	合理的な反応 肯定的・健康的に再度、検討するとどのような考えが浮かび上がりますか？
<p>明日から学校が忙しくなる。緊張する仕事を任された。</p> <p>知人にメールで返信を受けたが、「絶交」と書かれていた。</p>	<p>不安 緊張 恐怖</p> <p>不安 辛い 怒り 憂うつ</p>	<p>また失敗するのではないか、緊張して恥をかくのではないか。どうせ俺は気が弱い。</p> <p>なぜ、自分は嫌われるようなことを敢えてしてしまったのだろうか。 自分は価値がないのだろうか。 もう友人なんて作れない</p>	<p>過度の一般化 選択的抽象化</p> <p>恣意的な推論 自己関連づけ 拡大視</p>	<p>いい勉強になるかもしれない。今度も、失敗するとは限らない。</p> <p>たまたま、そうなったのであって、これからも続くとは限らない。 いつか理解してもらえるかもしれない。 自分だけが落ち込まず、相手にも落ち度があったのだ。 予想していたことであって、意見が折り合わないのは、仕方がない。 こうして合理的な考えが浮かんできているじゃないか、大丈夫だ！</p>