

第8週目のセルフトレーニング

お名前 _____

考えと気分の記録ーその1ー

①その時の状況 誰が？いつ？ どのように？	②その時の気分・ 何を感じたか？ 10段階評価でど のくらいです か？	③その時ふと浮かん だこと:自動思考を 書き、1番強いもの に○をつけてくださ い	④その考えが正しい と思える根拠	⑤その考えが正しく ないと思える根拠	⑥④と⑤をつなぎ、バラ ンスの取れた考え方 をしてみるとどうで しょう？ その考えを受け入れ られる程度は10段 階でどのくらい？	⑦ここまで考えて みた時の気分は 10段階で評価を するといくつです か？