

最近あったつらい出来事について、記入してみましょう

<p>(1) 状況：5W1H 気持ちが動揺したときの一場面 いつ、どこで、誰と、何を、どのように</p>	
<p>(2) 気分：(%) そのときの気持ちと その強さ (足して 100 にならなくてよい)</p>	
<p>(3) 自動思考 (イメージ) 気分を体験した時に浮かんでいる 逐語的に書く</p>	
<p>(4) 根拠： 自動思考を裏付ける具体的な事実 現実的な内容にする</p>	
<p>(5) 反証： 自動思考と反対の事実 第3者から見たらどうか？</p>	
<p>(6) 適応的思考： バランスのよい考え (1) の考えに (5) を取り入れた考え方</p>	
<p>(7) いまの気分 振り返った後の気分を書く (2) の気分を記入し、%の変化を書く</p>	