

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>職場で、入社後すぐに、上司に 挨拶をしたら、挨拶を返して くれなかった</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>不安（90%） 困惑（50%） 怖い（60%） 憂鬱（20%） 怒り（10%）</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>	<ul style="list-style-type: none"> ・無視されたのではないか ・今日の仕事をどうしよう ・上司は自分に怒っているのでは？ ・一緒に仕事するのが今日はつらい
<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>	<ul style="list-style-type: none"> ・普段もあまり話しかけてもらえない ・先週、大きな仕事のミスをした
<p>(5) 反証： 自動思考と反対の事実 第三者から見たらどうか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・重要な会議があり、朝から忙しい ・上司はそもそも挨拶に消極的 ・仕事のミスは、先週のこと
<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>	<ul style="list-style-type: none"> ・忙しい時に話しかけられて気付いて いなかったかもしれない ・何か手伝いはあるか聞いてみよう
<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>	<p>不安（50%） 困惑（40%） 怖い（30%） 憂鬱（10%） 怒り（5%）</p>