



自動思考記録表



<p>① できごと</p> <p>★いつ、どこで、何があったか？ 例：昨日仕事をしていたら、上司に暗い声で「提出した資料にミスがあるよ」と言われた</p>	
<p>② その時の気分</p> <p>★その時の気分を%で表現してみる 例：驚き60%・悲しみ80%・不安80%</p>	
<p>③ 自動思考</p> <p>★その時パッと浮かんだことをとにかく書いてみる 例：そんなに重大なミスをしてしまったのか・完全に呆れさせてしまった・無能だと見捨てられた・もう会社に行きたくない</p>	
<p>④ 自動思考の根拠</p> <p>★③のように考えてしまう理由を書く 例：先週も提出した資料にミスがあったから・他にもミスをして上司に嫌われている人を知っているから</p>	
<p>⑤ 自動思考への反対意見</p> <p>★④に対する矛盾を客観的に書く 例：先週のミスと今週のミスは内容が違う・絶望するほどの重大なミスではない</p>	
<p>⑥ 適応思考</p> <p>★③④⑤を踏まえたうえで現実的な考えを書く 例：確かにミスを繰り返せば上司の印象は悪くなる。しかし私はほかの部分で会社に貢献している。</p>	
<p>⑦ 最終的な気分</p> <p>★①～⑥を書いてみて、客観的に考えたうえで今の気分を表現してみる 例：驚き20%・悲しみ20%・不安40%</p>	