

心の見取り図

日付 年 月 日 氏名:

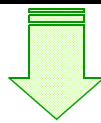
その場で実際に起きたこと **出来事・状況** どこで、だれが、何をしたか

.....

.....

.....

.....



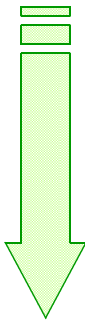
どんな考えが浮かんできたか **自動思考** どのように受け止めたか

.....

.....

.....

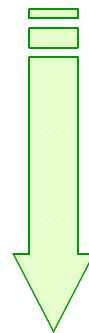
.....



認知のゆがみ

.....

.....



そのときの気分・感情
その強さ (0~100%)

.....

.....

.....

.....

あなたの行動への影響
安全探索行動・回避

.....

.....

.....

.....

認知のゆがみ 心のフィルター 良いことの否認 レッテル貼り 悲観的な予測 極端な一般化
読心術 感情的決めつけ 自己関連づけ 全てか無か思考 すべき思考