

適応的思考を考える 記入方法

日付 年 月 日 氏名： _____

状 況	気分が動揺したときの状況を、具体的に記入する。
気 分 身体反応	そのときの気分や感情、そして身体的な反応を記入し、 それぞれの強さを100%評価で書き添える。
自動思考	その場で浮かんできた自動思考を記入する。 (自動思考については、別資料『自動思考とは』を参照してください。) また、その自動思考をどの程度確信していたかを、%で書き添える。
自動思考 を支持す る根拠	自動思考が現実に沿ったものであることを裏付ける根拠を記入する。 事実だけを書き出すようにし、相手の心の中を読むような思い込みや 解釈は避けるようにしてください。
自動思考 に対する 反 証	自動思考と矛盾するような事柄を記入する。 この作業には、最初のうちはカウンセラーと一緒に取り組めますが、 別資料『自動思考への「反証」を見つけるための問いかけ』を参考にして ご自分でも挑戦してみてください。
認知の ゆがみ	別資料『認知のゆがみ』を参照しながら、 あなたが見つけた認知のゆがみを記入する。
新たな 適応的 思 考	自動思考を裏付ける根拠と自動思考と矛盾する反証に基づいて、 視野を広げたバランスの良い考え方（適応的思考）を記入する。 これは、何でもかんでもポジティブに考えるのとは違います。 この新しい考え方をあなたがどれくらい信じているかを%で記入する。
気分や 身体反応 の変化	とらえ方を変えることによって、あなたの気分や感情、そして身体反応が どのくらい変化したかを%で記入する。