

自動思考記録表

氏名： _____

<p>状 況 ・ 場 面</p> <p>気持ちが揺らいだときの状況やできごとについて、具体的に記入する。</p>	<p>気分や感情・身体の反応</p> <p>そのときの気分や感情と身体的な反応の強度（0～100%）</p>	<p>自 動 思 考</p> <p>そのとき浮かんできた考え、イメージ、記憶 自分の気持ちが最も揺らいだ「ホット」な思考を○で囲む。</p>
<p>日付： 月 日</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<p>日付： 月 日</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<p>日付： 月 日</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>