

自動思考記録表 記入例

なにかのことがあって気持ちが動揺したとき、その場でふと頭をよぎる考えを「自動思考」と呼びます。そこで浮かんでくるのは、あなたなりの受け止め方や考え方であったり、なにかのイメージや記憶だったりすることもあります。また、ある場面で浮かんでくる自動思考はひとつとは限りません。

こうした自動思考をとらえるには、腹が立った、落ち込んだ、不安になったというようにあなたの気持ちが揺れたとき、「今、どのような考えが浮かんでいたのだろうか?」、「自分に向かって、どのようなことを

話しかけていたのだろうか?」と振り返ってみてください。

記入にあたっては、そこで実際に起こったことやあなたがしていたこと（つまり客観的な状況）と、あなたが考えたことや思い浮かべたこと（つまり自動思考）とを、しっかりと区別して記入するよう心がけてください。

こうした自動思考に気づくことができるようになると、次の段階では、そこに極端なとらえ方や偏りがみられないかどうか、検討していくことになります。

状 況 ・ 場 面	気分や感情・身体的な反応	自動思考（どんな考えやイメージが頭に浮かんだのか?）
気持ちが動揺したときの状況やできごとについて、具体的に記入してください。 (いつ・どこで・誰が・何を・どうしたか)	そのとき感じた気分や身体的な反応とその強さは? (0~100%)	そのとき頭に浮かんできた考え、イメージ、記憶などを記入し、そのうち一番気持ちが揺れたものに○印をつけ付けてください。
土曜日の夕方、夫婦で外出に出かけたとき、子どもを話して妻と口論になった。	腹が立つ 90% 悲しい 60% 胃の痛み 70%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・この前、妻と口論になった場面が浮かぶ。</li> <li>○妻はいつも私の言うことを聞こうとしない。</li> <li>・この結婚は、間違いだったのかもしれない。</li> </ul>
先週の火曜日、会社で、提出した書類にミスが多いとあって、みんなの前で上司から注意を受けた。	恥ずかしい 80% 情けない 90% 心臓の動悸 70%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・またミスをしてしまった。</li> <li>・私は、この仕事に向いていないのだろう。</li> <li>・上司は、わたしを嫌っている。</li> <li>○みんなから、ダメな奴だと思われる。</li> <li>・何も、みんなの前で叱らなくても良いではないか。</li> </ul>