

つらい気持ちになった出来事をふり返り、考えのクセに気づいて、しなやかな考え方を見つけるシートです。

お名前 \_\_\_\_\_ 記入日 \_\_\_\_\_

① 状況 いつ・どこで・誰と・何があった？

---

---

---

② 気分・感情（強さ%） 例：不安80%、落ち込み60%

---

---

③ 自動思考 そのとき頭に浮かんだ考え・イメージ。いちばん強いものに○

---

---

---

---

④ 根拠 その考えを裏づける事実？

---

---

---

⑤ 反証 その考えと“合わない”事実・別の見方は？

---

---

---

⑥ 適応的思考（バランス思考） ④⑤をふまえた、現実的でしなやかな考え

---

---

---

---

⑦ 今の気分・感情（強さ%） ②を書き直したあとの気持ちの強さ

---

---

# 活動記録表 (1週間)

実際にした活動を書き、達成感 (A) と楽しさ (P) を0～10で記録します。元気になる活動を増やすヒントになります。

お名前 \_\_\_\_\_

記入日 \_\_\_\_\_

A=達成感 (やりとげた感じ) P=楽しさ (心地よさ) どちらも0 (まったく無い) ～10 (とても強い) で記入

時間帯	(/) 月	(/) 火	(/) 水	(/) 木	(/) 金	(/) 土	(/) 日
午前 (起床～12時)	A: P:	A: P:	A: P:	A: P:	A: P:	A: P:	A: P:
午後 (12～18時)	A: P:	A: P:	A: P:	A: P:	A: P:	A: P:	A: P:
夜 (18～就寝)	A: P:	A: P:	A: P:	A: P:	A: P:	A: P:	A: P:

※このシートは治療を補助するツールで、診断や治療効果を保証するものではありません。記入は無理のない範囲で行ってください。

監修：永井常高 (神楽坂メンタルクリニック院長・精神保健指定医・精神科専門医/指導医)

# 睡眠日誌（2週間）

毎朝、起きたあとに前夜のことを記入します。睡眠のリズムを“見える化”し、よりよい眠りの作戦を立てる材料にします。

お名前 \_\_\_\_\_

記入日 \_\_\_\_\_

日付	床に入った時刻	寝つくまで(分)	夜中に目覚めた回数/時間	朝起きた時刻	日中の眠気(0-10)	睡眠の満足度(0-10)	昼寝・カフェイン・運動・飲酒などのメモ
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							
/							

※このシートは治療を補助するツールで、診断や治療効果を保証するものではありません。記入は無理のない範囲で行ってください。

監修：永井常高（神楽坂メンタルクリニック院長・精神保健指定医・精神科専門医/指導医）

悩みを“解ける形”に整理し、思いつく解決案を出して、ひとつ試してみるためのシートです。

お名前 \_\_\_\_\_ 記入日 \_\_\_\_\_

① 解決したい問題（具体的に1つ） 「漠然とした不安」ではなく「〇〇を△△する」と行動の形に

---

---

---

② 思いつく解決案（よい・悪いは考えず、数を出す） ブレインストーミング。実現できそうにない案もまず書き出す

---

---

---

---

---

---

---

③ それぞれの良い点・心配な点 上の案から有力なものを選び、メリット・デメリットを比べる

---

---

---

---

---

④ まず試す案と、具体的な行動計画 いつ・どこで・何を・どこまで。小さな一歩でOK

---

---

---

---

⑤ やってみた結果・気づき うまくいった点／次に活かすこと

---

---

---

---