

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

---

---

---

---