

コラム法の最初の一步。つらくなった場面を1つ選び、3つの欄に書くだけでOKです。考えを「外」に出して眺めてみましょう。

お名前 _____ 記入日 _____

① 状況 いつ・どこで・誰と・何があった？ カメラで撮るように事実だけを、1場面にしぼって

② 気分・感情（強さ%） 気持ちをひとことで+強さを0~100%で。例：不安80%、落ち込み60%（数字は「だいたい」でOK）

③ 自動思考 そのとき頭にパッと浮かんだ考え・イメージを、整えずそのまま。いちばん心が動いた考えに○を

つぎのステップ

この3つが自然に書けるようになったら、「思考記録表（7つのコラム）」に進みましょう。

書けたところまでで大丈夫です。診察のときに一緒にふり返りましょう。

※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）