

適応的ではない考え方を見直すワークシート

(サンプル)

項目	<状況> 状況を簡単に記入する	<感情> それぞれ 0%から 100%で評定する	<自動思考> 自動思考（自然にパッと浮かんでくる考え）を記入して、どの程度確信しているかをそれぞれ 0%から 100%で評定する	<合理的反応> 自動思考に対する合理的反応を記入して、どのくらい正しいと思うかを評定する(%)	<結果> 自動思考がどのくらい正しいと思うか再評定する(%) その後の感情を明確にし、評定する(%)
記述欄 (※例)	先生に呼び出される	気分の落ち込み 60% 不安 50% 面倒くさい 40%	叱られるのではないか 90% 先生は私のことを嫌っている 50% 指導してもらえないかも 30% 友達にいろいろ聞かれるに違いない 30%	用件は、行ってみないとわからない 90% 先生に嫌われるようなことはしていない 80% もしかすると、より丁寧な指導が受けられるかもしれない 50% 友達には話していないので、聞かれる可能性は少ない 40%	叱られるのではないか 20% 先生は私のことを嫌っている 10% 指導してもらえないかも 0% 友達にいろいろ聞かれるに違いない 10% まずは行って、先生の話聞いてみよう 80% もし怒られるようなことがあったら、友達に話してみよう 60%

適応的ではない考え方を見直すワークシート

項目	<状況> 状況を簡単に記入する	<感情> それぞれ 0%から 100%で評定する	<自動思考> 自動思考（自然にパッと浮かんでくる考え）を記入して、どの程度確信しているかをそれぞれ 0%から 100%で評定する	<合理的反応> 自動思考に対する合理的反応を記入して、どのくらい正しいと思うかを評定する(%)	<結果> 自動思考がどのくらい正しいと思うか再評定する(%) その後の感情を明確にし、評定する(%)
記述欄					