

自動思考検討シート 1

自動思考と関連する気分 (%)

検討する自動思考と確信度 (%)

【自動思考を検討するための12の質問】

①自動思考がその通り正しいという事実や根拠は？

②自動思考に反する事実や根拠は？

③最悪の状態になったとして、どうなる可能性があるか？

④奇跡が起きたら、どんなすばらしいことになるか？

⑤現実的には、どんなことになりそうか？

⑥以前、似たような体験をしたとき、どんな対処をしたか？

⑦その自動思考を信じ続けることのメリットは？

⑧その自動思考を信じ続けることのデメリットは？

⑨この状況に対して、どんなことができそうか？

⑩ほかの人なら、この状況に対してどんなことをするだろう？

⑪もし友人が自分と同じ状況にいたら、あなたは何と声をかけてあげますか？

⑫自分自身に対して、どんなことを言ってあげたいか？
