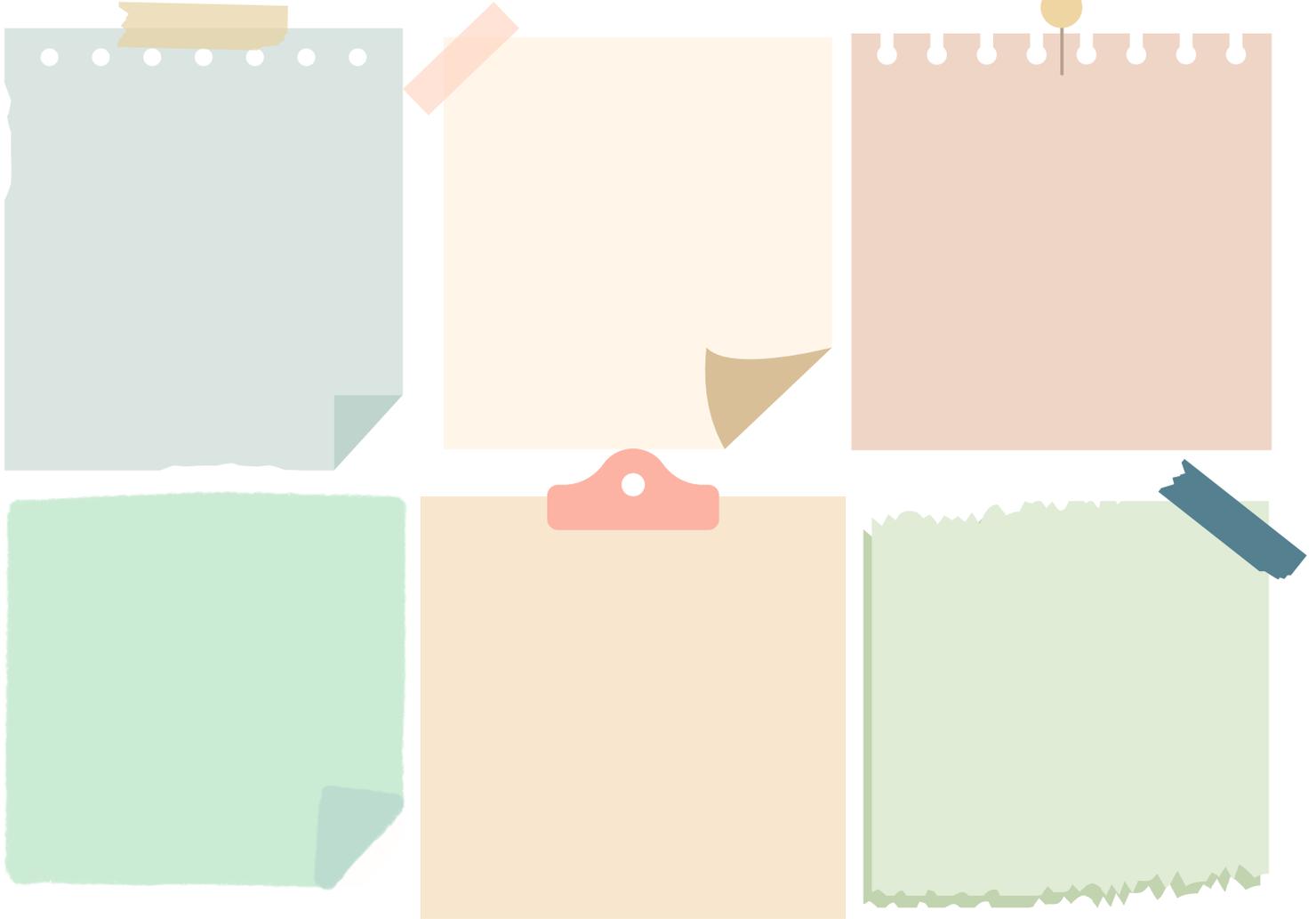


自動思考検討シート 2

自動思考と関連する気分 (%)

検討する自動思考と確信度 (%)

新たな考え方 (適応思考) を書き出す (確信度%)



※枠は6個ですが、あればあるだけいいです。たくさん書きましょう。

【効果の検証】

①もとの自動思考について、どのくらいその通りだと感じますか？ (確信度%)

②気分は改めて評価すると？ (気分〇%)

【まとめ】視野を広げてみたバランスの取れた考えを作るポイントは何だと思えますか？