

思考記録表

思考記録表

状況 A	気分、行動 C	自動思考 (イメージ) iB	根拠	反証 D	適応的思考 rB	今の気分 E
昨日、息子 (7歳) が私の言った事を全く聞かずに学校にも遅れて行った	怒り 70	私の接し方がまずいのだろうか	(息子のしつけがちゃんとしていない具体例)	(息子がちゃんとしつけられている具体例)	7歳の子供としては順調に成長している	20
	自責感 80	親として私は失格			多少のわがままも元気な証拠	40
	不安 90	どうして分かってくれないのだろうか 息子はちゃんと成長していくだろうか 息子は何か問題があるのだろうか ※息子をちゃんとしつけなければいけない 80	息子は遅刻した 忘れ物をした 人の目を見て話を聞かない	担任の先生が人思いの優しい子と言われた 食事の後に片付けのお手伝いをしてくれた 知り合いの人に外であった時に挨拶をした	自分の言いたいことをちゃんと主張している	30
Bさんの行動 怒鳴った					PLAN 出来た所は褒めてから注意すべき所を指摘する	
誰と何をいつ何処で	気分を一言で 気分のレベルを%で		ホットな自動思考を選び、その根拠を		全く新たな考え 視野を広げた考え 確信のレベルを書く%	レベルを%で

思考記録表

状況 A	気分、行動 C	自動思考 (イメージ) iB	根拠	反証 D	適応的思考 rB	今の気分 E
誰と何をいつ何処で	気分を一言で 気分のレベルを%で		ホットな自動思考を選び、その根拠を		全く新たな考え 視野を広げた考え 確信のレベルを書く%	レベルを%で

思考記録表

思考記録表

状況 A	気分、行動 C	自動思考 (イメージ) iB	根拠	反証 D	適応的思考 rB	今の気分 E
誰と何をいつ何処で	気分を一言で 気分のレベルを%で		ホットな自動思考を 選び、その根拠を		全く新たな考え 視野を広げた考え 確信のレベルを書く%	レベルを%で

思考記録表

状況 A	気分、行動 C	自動思考 (イメージ) iB	根拠	反証 D	適応的思考 rB	今の気分 E
誰と何をいつ何処で	気分を一言で 気分のレベルを%で		ホットな自動思考を 選び、その根拠を		全く新たな考え 視野を広げた考え 確信のレベルを書く%	レベルを%で

思考記録表

思考記録表

状況 A	気分、行動 C	自動思考 (イメージ) iB	根拠	反証 D	適応的思考 rB	今の気分 E
誰と何をいつ何処で	気分を一言で 気分のレベルを%で		ホットな自動思考を 選び、その根拠を		全く新たな考え 視野を広げた考え 確信のレベルを書く%	レベルを%で