

思考記録表

状況 A	気分 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
先生に指名された	不安 緊張 憂鬱 恥ずかしさ	ちゃんとできているだろうか  ↓ 「ちゃんとできていない」	仕事休職中 上司に退職しろと言われた 休みで皆に迷惑をかけている  ←境界線！	・仕事で評価されたことがあった ・今話ができ進められている ・これ以上同僚に迷惑がかからないよう休みを申請できた	できることをきちんとやろう できていることもある 何から何までできなくてもいい。  <行動計画> ・人からの評価は人のもの、自分自身で少しずつでも自分自身に対しての評価を上げられるような行動を積み重ねる ・達成したいこととどうでもいいことをはっきりと分ける  全く新たな考え 視野を広げた考え 確信のレベルを書く%	不安 10 緊張 50 憂鬱 30 恥ずかしさ 0
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			レベルを%で