

<p>第1のコラム[状況] そのときの状況</p>	
<p>第2のコラム[気分] そのときの気分や感情</p>	
<p>第3のコラム[自動思考] そのとき瞬間的に浮かんだ考え</p>	
<p>第4のコラム[根拠] 自動思考を裏づける事実</p>	
<p>第5のコラム[反証] 自動思考と矛盾する事実</p>	
<p>第6のコラム[適応的思考] バランスのよい別の考え方</p>	
<p>第7のコラム[いまの気分] 考えを変えたときのいまの気分</p>	

(記入例)

<p>第1のコラム[状況] そのときの状況</p>	<p>どのようなことが起こりましたか？</p> <p>旅行の計画をしているときに友達とケンカした。</p>
<p>第2のコラム[気分] そのときの気分や感情</p>	<p>どのような気持ちですか？</p> <p>落ち込み[85%] 不安[70%]</p>
<p>第3のコラム[自動思考] そのとき瞬間的に浮かんだ考え</p>	<p>どのような考えが頭に浮かびましたか？</p> <p>友達を怒らせてしまった。 (もう仲直りできない。)</p>
<p>第4のコラム[根拠] 自動思考を裏づける事実</p>	<p>考えを裏付ける事実は何ですか？</p> <p>友達は怒った。 しばらく連絡がない。</p>
<p>第5のコラム[反証] 自動思考と矛盾する事実</p>	<p>反対の事実がありますか？</p> <p>友達は言いすぎたと言っていた。以前にケンカをしたときには、後で話し合っ、お互いの気持ちを伝えあうことができ、仲直りした。</p>
<p>第6のコラム[適応的思考] バランスのよい別の考え方</p>	<p>しなやかに考えると？</p> <p>友達が怒ったのは事実だ。しかし、言いすぎたと言ってくれた。それに、以前には仲直りができた。だから、一方的に自分を責めなくてもいいし、もう仲直りできないというのは考えすぎだ。よく話し合っ、わかり合うきっかけにできると良いだろう。</p>
<p>第7のコラム[いまの気分] 考えを変えたときのいまの気分</p>	<p>気持ちは変わりましたか？</p> <p>落ち込み[30%] 不安[10%]</p>