

思考バランスシート

R 年 月 日 () 氏名 _____

状況：できるだけ具体的に書き出してみましょう（いつ？どこで？誰と？何をしていた？）

気分（%）：気分は one word で！

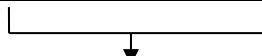
行動：その時にどのような行動をとりましたか？

自動思考（確信度%）：その時に頭に浮かんでいたのはどのような考え方やイメージでしたか？逐語的に書き出してみましょう。

- 自動思考の特徴
- 思いこみ
 - 白黒思考
 - べき思考
 - 自己批判
 - 深読み
 - 先読み

根拠：どうしてそのように考えたのでしょうか？（理由）自動思考を裏付ける事實を描きだしましょう（推測や解釈は避けましょう）

反証：見逃している事実はありませんか？自動思考とは逆の事実はありませんか？



適応的思考：根拠と反証の文章をつなぎ合わせて一つの文章にしてみましょう（根拠）しかし（反証）という事実もある

- 考え方のヒント「親しい人が今の状況を見たら、どんなアドバイスをしてくれるだろう？」
「親しい人が同じような状況にいたら、どのようなアドバイスしてあげるだろう？」
「もし心配していることが起きたとして、何が具体的に問題となるだろう？」 etc.

気分の変化（%）

今後の課題