

こころに寄り添う

発言	感情	考え	反応
<p>またプレゼンがうまいかなかった。いつもこうなんだ。自分はこの仕事に向いてない。</p>	<p>がっかり 憂うつ 絶望感</p>	<p>自分はダメだ</p>	<p>プレゼンがうまいかなかったんですか。がっかりしたでしょうね。 そのときの様子を、少し教えていただけますか。</p>
<p>急いで作業をしたのに上司に無視された。やっぱり上司は私のことが嫌いなんだ。</p>			

こころに寄り添う

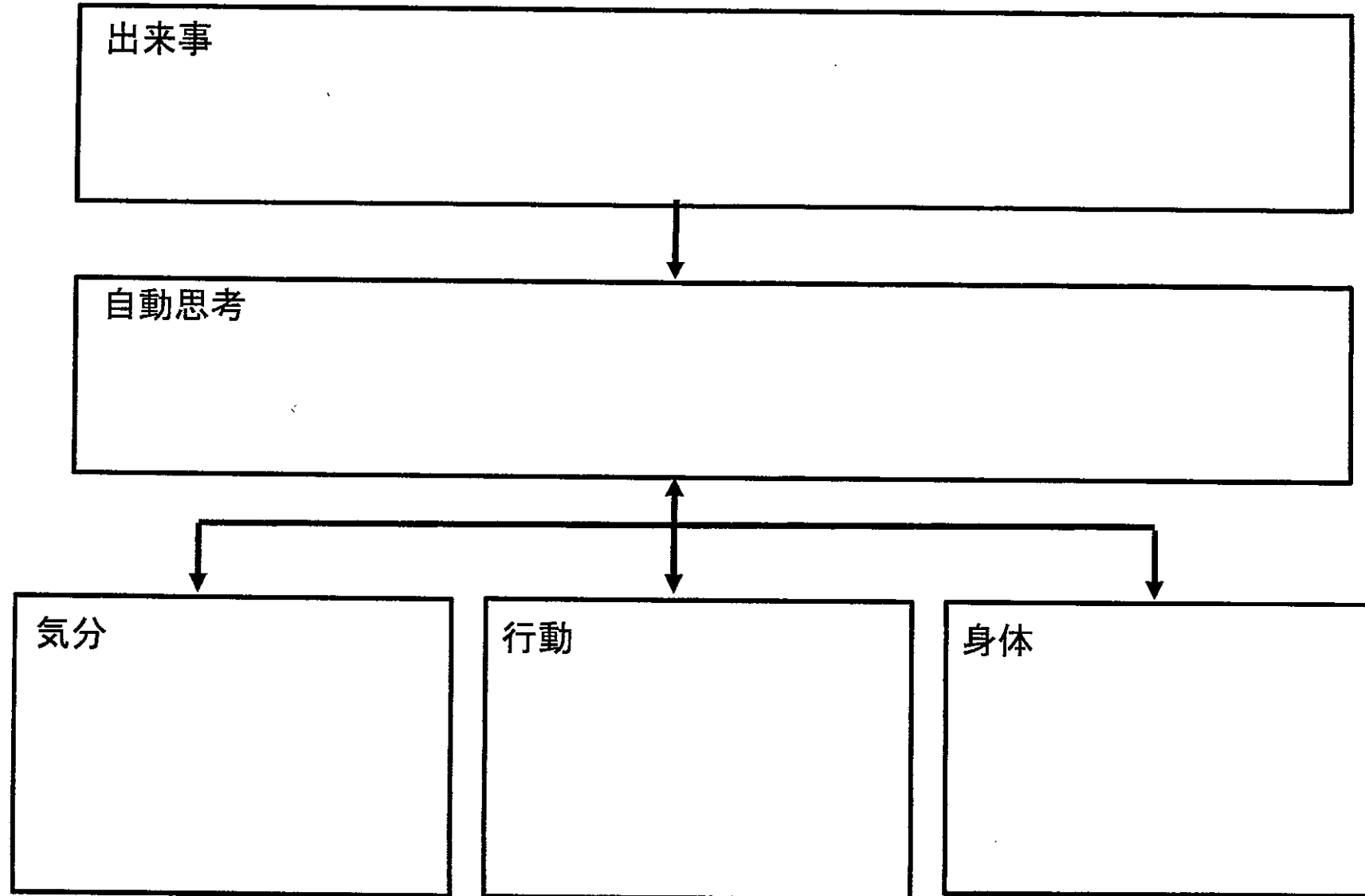
発言	感情	考え	反応
<p>またプレゼンがうまいかなかった。いつもこうなんだ。自分はこの仕事に向いてない。</p>	<p>がっかり 憂うつ 絶望感</p>	<p>自分はダメだ</p>	<p>プレゼンがうまいかなかったんですか。がっかりしたでしょうね。 そのときの様子を、少し教えていただけますか。</p>
<p>急いで作業をしたのに上司に無視された。やっぱり上司は私のことが嫌いなんだ。</p>	<p>憂うつ 怒り 無力感</p>	<p>上司に嫌われた</p>	<p>上司に無視されると落ち込みますね。でも、頑張って、急いでやられたのですね。 最近の上司の方とどうなっているか教えていただけますか。</p>

認知療法・認知行動療法 治療計画書(概念化シート)

患者氏名: _____ (男・女) 年齢: _____	
診断(DSM-5)・症状 発達歴	
誘因・維持因子・現在の問題	
身体疾患の既往歴、家族歴	
患者の長所/強み	
スキーマ(心の法則)	
作業仮説	
治療目標	
【治療計画】	
認知行動療法	薬物療法 環境調整(休養含む)

(中川敦夫先生、大野改編)

考えと気持ちを整理する



年 月 日 氏名：

ID

自動思考記録表 (7つのコラム)

<p>① 状況</p> <p>どのようなことが起こりましたか？</p>	
<p>② 気分(%)</p> <p>どのような気持ちですか？</p>	
<p>③ <u>自動思考</u></p> <p>どのような考えが頭に浮かびましたか？</p>	
<p>④ <u>根拠</u></p> <p>考えを裏づける事実は何ですか？</p>	
<p>⑤ <u>反証</u></p> <p>反対の事実がありますか？</p>	
<p>⑥ <u>適応的思考 (確信度%)</u></p> <p>しなやかに考えると？</p>	
<p>⑦ <u>いまの気分 (%)</u></p> <p>気分は変わりましたか？</p>	

あなたの考え方のクセを知ろう！

氏名 _____

あなたの考え方のクセを振り返ってみましょう。

それぞれの質問に対して当てはまる数字に○をつけてください

	全然あてはまらない	あまりあてはまらない	ややあてはまる	よくあてはまる	先読み	へき思考	思いこみ	深読み	自己批判	白黒思考
1 証拠もないのに、悪い結果を考えてしまうほうである。	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>					
2 何か友達ともめ事があると、「友達が私を嫌いになった」と感じてしまうほうである。	1	2	3	4				<input type="checkbox"/>		
3 根拠もないのに、自分のおかれている立場がこれから確実に悪くなると思うほうである。	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>					
4 人のちょっとした言葉や態度から「あの人は私を避けている」と感じるほうである。	1	2	3	4				<input type="checkbox"/>		
5 自分に関係がないとわかっていることでも、「自分のせいかな」と考えるほうである。	1	2	3	4					<input type="checkbox"/>	
6 他人の長所や成功は「すごいなあ」と思うが、他人の欠点や失敗は「大したことがない」と思うほうである。	1	2	3	4			<input type="checkbox"/>			
7 「何でも完璧が最悪しかない」という具合に極端に考えるほうである。	1	2	3	4						<input type="checkbox"/>
8 「どうしても今日中にしてしまわなければならない」と考えて、自分に重荷をかけてしまうほうである。	1	2	3	4		<input type="checkbox"/>				
9 「あのとき、こうすればよかったのに」と考えて後悔してしまうほうである。	1	2	3	4		<input type="checkbox"/>				
10 何か悪いことが一度自分に起こると、何度も繰り返して起こるように感じるほうである。	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>					
11 たったひとつでも良くないことがあると、世の中すべてそうだと感じてしまうほうである。	1	2	3	4			<input type="checkbox"/>			
12 もめ事や失敗が起きると、自分に関係ないことでも自分を責めてしまうほうである。	1	2	3	4					<input type="checkbox"/>	
13 物事を極端に白黒つけるなど、白か黒かのどちらかに分けて考えるほうである。	1	2	3	4						<input type="checkbox"/>
14 根拠もないのに、人が私に悪い態度をとったと思い、相手を悪く思ってしまうほうである。	1	2	3	4				<input type="checkbox"/>		
15 自分の欠点や失敗は「大変なことだ」と思うが、自分の長所や成功は「大したことがない」と思うほうである。	1	2	3	4			<input type="checkbox"/>			
16 あいまいな状況は苦手で、ものごとを良いか悪いかなどはっきりとさせたいと考えるほうである。	1	2	3	4						<input type="checkbox"/>
17 一度立てた計画はとどろきな困難があってもやりとげるべきだと思うほうである。	1	2	3	4		<input type="checkbox"/>				
18 何か悪いことが起こると、何か自分のせいであるかのように考えてしまうほうである。	1	2	3	4					<input type="checkbox"/>	
					合計点					

