

認知再構成ワークシート（7つのコラム）

<p>①状況・出来事・事実</p> <p>➢ いつのことか？どこにいたか？誰と一緒にいたか？ 何をしていたか？レポーターになった気持ちで、 ビデオカメラに映る客観的事実を書き出しましょう。</p>	
<p>②感情・気分(強さを0～100で数値化する)</p> <p>➢ 気分・感情＝単語で表せるもの(例: 悲しみ、怒り)</p>	
<p>③自動思考</p> <p>➢ その時に頭に浮かんでいたことはなんですか？</p> <p>➢ 省略されている言葉を補い、断言文にしましょう。</p> <p>➢ 「私は～」「周りの人は～」「世の中は～」「将来は～」 の続きを埋めると、自動思考が見つけやすくなります。</p> <p>➢ 「絶対～だ」「また～だ」「全く～ない」「～は無理だ」 「けっして～ない」「誰一人～だ」などの極端な表現が 含まれる思考は強い感情と結びつきます。</p> <p>➢ 強い感情と結びついた自動思考に丸を付けましょう。</p>	
<p>④自動思考を裏づける事実(根拠)</p> <p>➢ 自動思考を裏づける根拠となる事実を挙げましょう。</p> <p>➢ 憶測や、相手の心の勝手な想像は根拠になりません。</p> <p>➢ あなたを有罪にしようとする「検察官」になった気持ち で、証拠を探しましょう。</p>	
<p>⑤自動思考に反する事実、異なる考え方(反証)</p> <p>➢ 自動思考と矛盾する事実を探し、書き出しましょう。</p> <p>➢ 新たに気づいた事実が自動思考とは異なる考え方を 裏づけている場合は、その考え方も書き出しましょう。</p> <p>➢ あなたの無罪を証明しようとする「弁護士」になった 気持ちで、反証を考えてみましょう。</p>	
<p>⑥バランス思考</p> <p>➢ 自動思考を否定する必要はありません。自動思考に、 根拠と反証を付け足すと、バランス思考になります。</p> <p>➢ 白黒思考・べき思考・一面思考・自責思考・短絡思考、 感情的思考、先読み思考、すべて思考、深読み思考 に陥っていないか、再検討してみましょう。</p> <p>➢ 他の人が同じ立場にいたらどう声かけしますか？</p> <p>➢ ○○さんだったら、どうアドバイスしてくれますか？</p> <p>➢ 過去に似たような経験をしたことはありませんか？ その時はどう考え、どうやって乗り切りましたか？</p> <p>➢ 自動思考が事実だったら、どんな対処が有効ですか？</p> <p>➢ 一呼吸おいて、もう一度考えてみましょう。</p> <p>➢ 他の人にも相談してみましょう。</p>	
<p>⑦自動思考をバランス思考に置きかえた後の 感情・気分(強さを0～100で数値化する)</p>	