

# 認知再構成ワークシート

氏名: \_\_\_\_\_ 年 月 日

ステップ① つらい感情とその強さ、感情が生じた時のできごと、感情に伴うとっさの考えを書きだします。

事実・できごと・状況・体験

とっさの考え 「である」「べきだ」「だろう」で書く。

感情

%

ステップ② とっさの考えに合った事実や反した事実を探し、別の考え方ができないか考えてみましょう。

とっさの考えに合った事実、反する事実

別の考え方、とらえ方

ステップ③ 上記をまとめて、バランスのとれた考えを書き、感情の変化を記録しましょう。

バランスのとれた考え

感情

%