思考記録法

ストレス状況とストレス反応を書き出してみましょう。

出来事(いつ、どこで、だれと、何をした)	
感情とその強さ	
(その時の感情と強さを 0~100%で表す)	
自動思考	
(出来事が起こったときに頭に浮かんでいたこと)	
思考の根拠(出来事に基づく思考の根拠)	
反証 (自動思考と矛盾する出来事)	
適応思考(他にどのような考え方が出来るか)	
今の気分	
(今の気分と強さを 0~100%で表す)	