

認知行動療法セルフカウンセリングシート

① 起こった出来事、状況（いつ、どこで、誰と、何をした） ※記入例

先日、職場で、上司から、叱られた。

② 頭に浮かんだこと、感情

- ・上司から嫌われているんじゃないか
- ・私は仕事ができないんだなあ

③ 頭に浮かんだこと、感情が出た理由と根拠、原因

- ・好意的に感じている人には怒らないと思う
- ・仕事の内容について注意された

④ 取った行動、取ろうと思った行動

- ・上司からは距離をおき、あまり話しかけないようにする

⑤ 根拠、原因をくつがえす事実や見方

- ・期待しているからこそ叱ることもある
- ・叱られたことを直せば自分自身が成長しそうだ

⑥ ①～⑤からバランスのとれた合理的な考え方

- ・上司は私を嫌っているから叱ったのではなく、期待しているからこそ成長のために叱ってくれたのではないか

⑦これから取ろうと思う行動

- ・何かわからないことや進め方でわからないことがあれば上司に相談する

⑧気が付いたこと、感想

認知行動療法セルフカウンセリングシート

①起こった出来事、状況(いつ、どこで、誰と、何をした)

②頭に浮かんだこと、感情

③頭に浮かんだこと、感情が出た理由と根拠、原因

④取った行動、取ろうと思った行動

⑤根拠、原因をくつがえす事実や見方

--

⑥①～⑤からバランスのとれた合理的な考え方

--

⑦これから取ろうと思う行動

--

⑧気が付いたこと、感想

--