

セラピスト10月号

特別付録

「書く」治療ワークシート

監修：医療法人社団 泰明・銀座泰明クリニック

年 月 日

主観的	1. 状況	いつ、どこで、誰と、何を、なぜ、どのようにしたか 5W1Hで、できるだけ情景が思い浮かぶくらい具体的に	
	2. 気分	気分を「一語」で説明し、%表示する	
	3. 自動思考	反射的・瞬間的に頭に浮かんだ考え、気持ち、記憶、イメージなど 主語をつけ、能動形で記載・最も心を強く動かした考え「ホットな認知」に◎をつける	
客観的	4. 根拠	自動思考の裏づけとなる根拠を挙げる 事実を確かめ、冷静、客観的に考える 相手の心を読むような、自分の思い込みは避ける	
	5. 反証	自動思考と矛盾する事実を列挙する	
	6. 適応的思考	根拠と反証を「しかし」でつないでみる 最悪のシナリオと最良のシナリオを考え、現実的なシナリオへたどりつく ①第三者の視点で考える ②経験を踏まえて考える ③もう一度、冷静に考える	
中立的	7. 気分の変化	気分を一言で説明し、%表示する	