

7つのコラム（思考記録表）

① 状況 いつ、どこで、誰と、何をしていたか？	
② 気分（%） その時の気分を一言で表す。 （0～100%）	
③ 自動思考 その時に瞬間的に浮かんだ考えは？	
④ 根拠 （客観的事実） 自動思考を裏付ける根拠は？	
⑤ 反証 自動思考と矛盾する事実？	
⑥ 適応思考 視野を広げた考え方。	
⑦ 今の気分（%） 改めて今の気分を見直してみる。 （0～100%）	