

コラム法（思考記録表）

日付：

①出来事・状況 今あなたは、どんなことで悩んでいますか？具体的に書いてみましょう。

②気分・感情（%） 持続時間が長いのが気分、短いのが感情です。どちらも単語で書いてください。気分・感情の強さも%で記載してください。

③自動思考

頭の中で何とつぶやいていましたか？セリフのように書いてみましょう。

④根拠

自動思考を裏付ける根拠は何でしょうか？

⑤認知の歪み

11の認知の歪みのうち、該当すると思うものすべてに○をしましょう

- ・全か無か思考
- ・先読みの誤り
- ・一般化のしすぎ
- ・拡大解釈または過少評価
- ・心のフィルター
- ・感情的決めつけ
- ・マイナス化思考
- ・すべき思考
- ・心の読みすぎ
- ・レッテル貼り
- ・個人化または責任の押し付け

⑥自動思考への反証

自動思考に異議を申し立ててみてください。

※認知の歪みの内容は、**認知の歪みチェックリスト**で学んでください。

⑦適応的思考 より柔軟で、合理的な考えを記入してください。

⑧気分・感情の再評価 ②で書いた感情の強さ（%）がどれくらい減ったか記入してください。