

1 状況 場面を写真で切り取るように具体的に

2 気分 一言で。最高にその気分を感じた時が100%ならば何%？

3 自動思考 その時に頭に浮かんだ考え

4 適応的思考 自動思考に代わる柔軟な考え、バランス思考

5 気分の変化(%) 2の気分からの変化

6 工夫 今後工夫できること、やりたいこと



1 状況 場面を写真で切り取るように具体的に

先週頼まれた仕事が時間通りに進まないでいる時

2 気分 一言で。最高にその気分を感じた時が100%ならば何%？

落ち込み（90%）

3 自動思考 その時に頭に浮かんだ考え

こんなこともできない自分はダメだ

4 適応的思考 自動思考に代わる柔軟な考え、バランス思考

頼まれた仕事は初めて担当した案件なので、予定通りに進まないのは当然だ

5 気分の変化（%） 2の気分からの変化

落ち込み（40%）

6 工夫 今後工夫できること、やりたいこと

同僚に手伝ってもらえるか聞く

