

年 月 日 氏名： ID

自動思考記録表（7つのコラム）

| | |
|----------------|--|
| ①状況 | |
| ②気分(%) | |
| ③自動思考 | |
| ④根拠 | |
| ⑤反証 | |
| ⑥適応的思考(確信度%) | |
| ⑦今の気分(%) ・ プラン | |