

認知のゆがみを修正しよう(7コラム法)

①状況	②気分	③自動思考	④根拠	⑤反証	⑥適応的思考	⑦今の気分
いつ・どこで・誰が・何をして？	どう感じたのかを気分を%で表す。	直前に頭の中に浮かんだ考えやイメージ、思いつく限り書きだす。	自動思考を裏づける事実。	自動思考と矛盾する事実。	別の新しい考え、視野を広げた考え、それをどれくらい確信できるか%で表す。	「気分」の欄に書いた気分について、改めて%で評価する。