

ワークシート1

A (うまくいかない状況)

B (考えや思い)

C (結果)

1.

2.

3.

4.

5.

注：A欄には「だれが」「何を」「いつ」「どこで」のみを具体的に記録すること。評価は含めない。B欄には、その状況について、あなたが何を思い、どのように考えたかを記録する。それぞれの確信の度合いを、0～100点で示す。C欄には自分がどう感じ、どう行動したかを記録する。それぞれの感情の強さを0～100点で評価する。