

ワークシート 8

1

A (うまくいかない状況)

B (考えや思い)

C (結果)

D (反論) 自分の考えを支持する証拠

自分の考えに反対する証拠

別の考え方

E (元気づけ)

2

A (うまくいかない状況)

B (考えや思い)

C (結果)

D (反論) 自分の考えを支持する証拠

自分の考えに反対する証拠

別の考え方

E (元気づけ)

3

A (うまくいかない状況)

B (考えや思い)

C (結果)

D (反論) 自分の考えを支持する証拠

自分の考えに反対する証拠

別の考え方

E (元気づけ)