

～ 頭の中観察シート ～

① 嫌な気分になったのは…

(いつ、どこで、誰と、何があった?)

② そのときの感情

③ そのとき浮かんだ考えは…

④ 認知の偏りはある?
○をつけよう

(○をつけよう)

白黒思考

べき思考

レッテル貼り

マイナス化思考

自己関連づけ

感情的決めつけ

⑥ ⑤と考えたときの感情

⑤ 他にできそうな考え方は? とにかくたくさん書こう!

(納得できる考え方には○をつけよう)