

# ～ 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?)

昨日の夜 10 時ごろ、  
「日曜日遊びに行こう」と  
A ちゃんに LINE を送った。  
すぐに既読はついたけど、  
その日の夜は返事がこなかった。

## ② そのときの感情

不安◎  
イライラ○

## ③ そのとき浮かんだ考えは…

- ・ 何か嫌われるようなことをしたのかも。  
もう遊んでもらえないのかな…。
- ・ 急にさそったから迷惑だったんだ。
- ・ 読んだのに返事をくれないなんて、  
A ちゃんはひどい。意地悪だ。
- ・ 既読をつけたらすぐ返信すべき。

## ⑥ ⑤と考えたときの感情

不安○  
イライラ△  
話したい○

## 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)

- ・ 忙しくてすぐに返信するのが大変なこともある。
- ・ 返信し忘れて寝ちゃったのかもしれない。
- ・ 返信している途中で寝落ちしたのかもしれない。
- A ちゃんとは仲がいいはず。話してもないのに、  
「迷惑だった」「嫌われた」とは決まってない。
- 予定がわからなくて、返信できなかったのかも。

## ④ 認知の偏りはある?

(○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