



認知療法ワークシート



① 出来事



⑥ 感情



② 感情



④ 偏りチェック

白黒思考 過度の一般化 選択的知覚 マイナス化思考
 心の読みすぎ癖 拡大解釈と過小評価 感情的決めつけ
 すべき思考 レッテル貼り 自己関連付け



③ 考え方



⑤ 考え方の追加

