

認知行動療法のための 12 の自動思考チェック

1、物事を白か黒かのどちらかと考える
(全かむか思考)

2、1つの良くないことを無視するだけでなく、何でもないことを悪い出来事にすり替えてしまう (心のフィルター)

5、特に確かな理由もないのに悲観的な結論を出してしまう
あの人は私の事が嫌いなんだと早合点する (心の読みすぎ)

6、特に確かな理由もないのに悲観的な結論を出してしまう
今の用紙は確実に悪くなると決めつける (先読みの誤り)

10、ミスや失敗をした時に感情的で偏見に満ちたネガティブなレッテルを貼ってしまう (レッテル貼り)

3、たった 1,2 回の出来事で全てを決めつけてしまう (一般化のしすぎ)

4、単に良いことを無視するだけでなく、何でもないことや良い出来事を悪い出来事にすり替えてしまう (マイナス化思考)

7、事実や出来事を実際よりも高く評価したり軽視したりする (過大評価・過小評価)

8、自分の感情だけで出来事や事実を意味づけるように考える (感情的決めつけ)

9、何かをする時「~すべき」「~するべきでない」と考える (すべき思考)

11、何か良くない事が起こった時自分に責任が無いような場合でも自分のせいにしてしまう (個人化自己関連付け)

○何個チェックが入りましたか？

○その時の気分、湧き上がってきた感情は？

例 憂鬱・不安・怒り・罪悪感・恥・悲しい・困惑・興奮・おびえ・いらだち・心配・誇り・無我夢中・パニック・不満・神経質・失望・もやもや・楽しい・悔しい・激怒・侮辱された・怖い・後ろめたい・など