



1. 白黒思考 (今の考え)

例：仕事でミスをし、上司に怒られてしまった。自分は生きていても仕方がない。

2. 状況 (何が起きたのか)

例：忙しく、いつもはやっている確認作業を怠った。そのせいでミスがあり、周りに迷惑をかけた。

3. 根拠 (どうしてそう思うのか)

例：①怠ったのは自分の甘えだ
②周りの人も残業になり、自分を嫌ってしまうだろう

4. 反証 (反対の意見、できるだけポジティブに)

例：①忙しくなったのは、上司のスケジュール管理が甘いせいだ。
②ミスは誰にでもあり、慰めてくれる人もいた。

5. グレーの思考

例：たまにあるミスなのだから、仕方がない。少なくとも死ぬ必要はないだろう。もう少し待とう。

