|  |  |
| --- | --- |
| 出来事（　月　日） | |
|  | |
| 頭に自然と思い浮かんだ考え（自動思考） | |
|  | |
| 感情 | 点数 |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 出来事（　月　日） | |
|  | |
| 頭に自然と思い浮かんだ考え（自動思考） | |
|  | |
| 感情 | 点数 |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 出来事（　月　日） | |
|  | |
| 頭に自然と思い浮かんだ考え（自動思考） | |
|  | |
| 感情 | 点数 |
|  |  |