|  |
| --- |
| 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 |
|  |  |