

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