|  |  |
| --- | --- |
| 状況 |  |
| 気分 |  |
| 自動思考 |  |
| 根拠 |  |
| 反証 |  |
| 適応思考・プラン |  |
| 心の変化 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 状況 |  |
| 気分 |  |
| 自動思考 |  |
| 根拠 |  |
| 反証 |  |
| 適応思考・プラン |  |
| 心の変化 |  |