

## 3つのコラム

状況（いつ、どこで、誰と）	自動思考（とらえ方）	気持ち・感情
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		

## 3つのコラム

状況（いつ、どこで、誰と）	自動思考（とらえ方）	気持ち・感情
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		
/ ( ) :		