

## 認知再構成法 コラム

① 状況	
② 気持ち	
③ 自動思考 (ホットな思考に○) (確信度%)	
④ 根拠	
⑤ 反証	
⑥ バランス思考 ・プラン	
⑦ こころの変化	

① 状況	
② 気持ち	
③ 自動思考 (ホットな思考に○) (確信度%)	
④ 根拠	
⑤ 反証	
⑥ バランス思考 ・プラン	
⑦ こころの変化	

## 認知再構成法 コラム

① 状況	
② 気持ち	
③ 自動思考 (ホットな思考に○) (確信度%)	
④ 根拠	
⑤ 反証	
⑥ バランス思考 ・プラン	
⑦ こころの変化	

① 状況	
② 気持ち	
③ 自動思考 (ホットな思考に○) (確信度%)	
④ 根拠	
⑤ 反証	
⑥ バランス思考 ・プラン	
⑦ こころの変化	