

頭に浮かぶ考えをつかまえよう

感情の裏に隠れている自動思考をとらえよう

アイテム：場面・感情・自動思考シート



ボクたちが
倒すボスの名は
「イヤな感情」
だね

それが
「イヤな感情」の裏には
裏ボスの「自動思考」が
隠れているらしいわ



注：イヤな感情は倒すべき相手ではありません

イヤな「感情」の裏には実は、「自動思考」が隠れています。「自動思考」は「感情」を裏から操っています。

「自動思考」は、ある「場面」でパッと自動的に頭に浮かんでくる考えです。

その考えは実際はかたよっていたりするのですが、瞬間的に現れるため、わたしたちはそれをあまり意識することなく、そのまま受け入れてしまいます。

そのかたよった「自動思考」のために私たちはイヤな「感情」を感じますが、自動思考に気づかないまましていると、その場面のせいでイヤな感情になったと考えてしまいます。

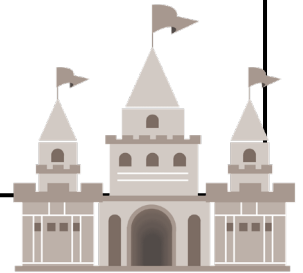


1. イヤな感情に上手に対処するため、まずはつらい思いをした「場面」を一つ選ぼう。
2. その場面で頭に浮かんだ考え「自動思考」をつかまえ、書いてみよう。
同時に浮かんだいろいろな考えが見つかるはずだ。
3. なかでもとりわけキミを苦しめる考えを、「ホット」と名づけて赤で囲もう。
4. 今の「感情」とその強さ（1～100）を書き入れよう。

隠れた考えを探す：記入例

場面（いつ、どこで、誰と、何をした？）

さつき、宿屋で、
冒険の仲間にお誘いメッセージを送ったけど、
すぐに返事が来なかった。



頭に浮かんだ考え（自動思考）

メッセージが気にさわったんだ。
嫌われた。
オワッタ。
怒っているのかも。
ひどい。

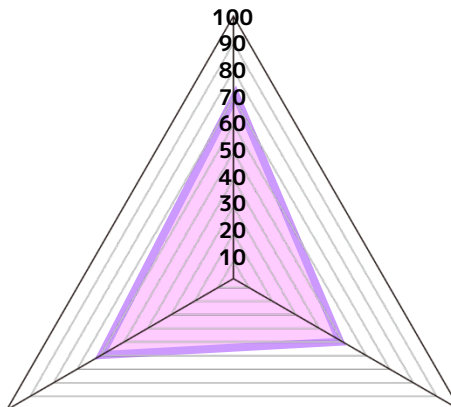


今の
感情

悲しさ LV 70

不安 LV 60

怒り LV 50



隠れた考えを探す

場面（いつ、どこで、誰と、何をした？）

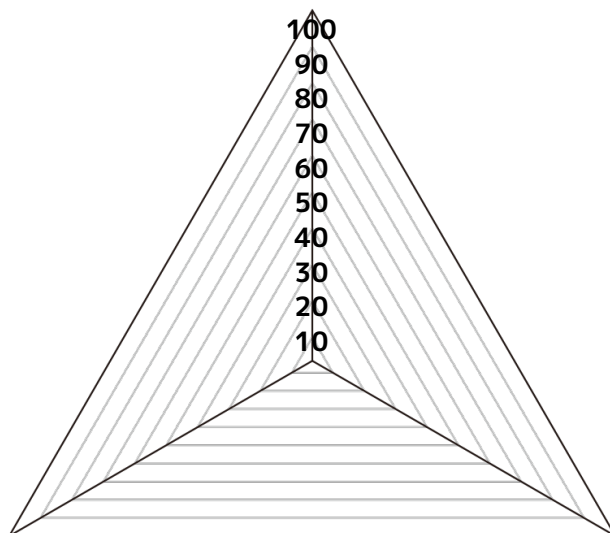


頭に浮かんだ考え（自動思考）



今の
感情

LV



LV

LV