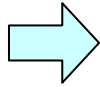


氏名: _____

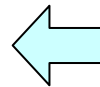
ABCフォーム#1 - 認知行動療法(CBT)フォーム

20 年 月 日

起こった出来事(A)
3. 負の感情を持つきっかけとなった出来事は何か？



結果(C)
1. どんな負の感情を持ちましたか？
2. どんな行動を取りましたか？



信念・思考・解釈(B)	誤った思考
4. その出来事が起こった時、あなたは何を考えましたか？あるいはその出来事を自分の信念に照らし合わせてどう解釈しましたか？	5. それぞれの思考(B)に対し、『誤った思考』を特定してください (http://psychology.neoluxinc.com/index.php/Cat1No/C140/ 参照)。

1→2→3→4→5の順に記入してください。