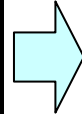


氏名: _____

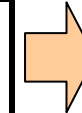
ABCフォーム#2 - 認知行動療法(CBT)フォーム

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ですか？



思考(B)と誤った思考	Bの議論と代替案(D)
4. その出来事が起こった時、あなたは何を考えましたか？誤った思考の種類(破局思考・オールorナッシング思考など)も合わせて記述してください。	5. それぞれの思考(B)に対して、負の思考・誤った思考を詳しく調べ、あなたをより良い感情に導くような代替思考を考えてください。



Dの効果(E)
6, 7. 代替思考(D)により、あなたがどのように感じ、またどのように行動したくなるか記入してください。
6. 感情(例:不安30%)
7. 新たな行動

結果(C)
1. どんな負の感情を持ちましたか(0~100%で程度も表現 - 例:不安80%)？
2. どんな行動を取りましたか？



1→2→3→4→5→6→7の順に記入してください。