

6つのコラム 記載例

ワークシート5		年	月	日
6つのコラム				
1. 状況 場面を写真で切り取るように具体的に	先週頼まれた仕事が時間通りに進まないでいる時			
2. 気分 (%) 一言で。最高にその気分を感じた時が100%ならば何%?	落ち込み 0%			
3. 自動思考 その時に頭に浮かんだ考え	こんなこともできない自分はダメだ			
4. 適応的思考 自動思考に代わる柔軟な考え、バランス思考	頼まれた仕事は初めて担当した案件なので、予定通りに進まないのは当然だ			
5. 気分の変化 (%) 2. の気分からの変化	落ち込み 40%			
6. 工夫 今後工夫できること、やりたいこと	同僚に手伝ってもらえるか聞く			