

～ 頭の中観察シート ～

① 嫌な気分になったのは…

(いつ、どこで、誰と、何があった?)

昨日の夜 10 時ごろ、
「日曜日遊びに行こう」と
A ちゃんに LINE を送った。
すぐに既読はついたけど、
その日の夜は返事がこなかった。

② そのときの感情

不安◎
イライラ○

③ そのとき浮かんだ考えは…

- ・ 何か嫌われるようなことをしたのかも。
もう遊んでもらえないのかな…。
- ・ 急にさそったから迷惑だったんだ。
- ・ 読んだのに返事をくれないなんて、
A ちゃんはひどい。意地悪だ。
- ・ 既読をつけたらすぐ返信すべき。

⑥ ⑤と考えたときの感情

不安○
イライラ△
話したい○

⑤ 他にできそうな考え方は? とにかくたくさん書こう!

(納得できる考え方には○をつけよう)

- ・ 忙しくてすぐに返信するのが大変なこともある。
- ・ 返信し忘れて寝ちゃったのかもしれない。
- ・ 返信している途中で寝落ちしたのかもしれない。
- A ちゃんとは仲がいいはず。話してもないのに、
「迷惑だった」「嫌われた」とは決まってない。
- 予定がわからなくて、返信できなかったのかも。

④ 認知の偏りはある?

(○をつけよう)

白黒思考
べき思考
レッテル貼り
マイナス化思考
自己関連づけ
感情的決めつけ