

# 認知療法ワークシート



## ① 出来事



先週の土曜日 3時間続いた飲み会  
8人が参加 みんな社交的で活発  
仕事の同僚

自己紹介以外はヒトコトも話せなかった  
飲み会の最中は孤独であった

みんなは2次会に行ったが自分は帰った



## ② 感情



わくわくが少し

不安が大きい  
恐怖心が大きい  
敗北感・・・

## ⑥ 感情



安心した  
自己肯定感が出た

やはり不安はある

## ④ 偏りチェック



白黒思考 過度の一般化 選択的知覚 マイナス化思考  
心の読みすぎ癖 拡大解釈と過小評価 感情的決めつけ  
すべき思考 レッテル貼り 自己関連付け

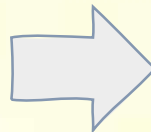


## ③ 考え方



会話の時に孤独になるのは  
恥ずかしいことだ

疲れて途中で帰った自分は  
弱い人間だ



## ⑤ 考え方の追加



自己紹介では1つ笑いが起きていた

会話に入っていけなかったとしても  
とりあえず参加できただけでも成長した

会話で疲れるということは頑張った証拠だ  
頑張れた自分を褒めよう