

🌱 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

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

会話の輪に誰も
入れてくれなかった

今後も同じことが続く
に違いない

疲れて途中で帰った
自分は周りに比べて
劣っている

⑤ 考え方の追加

自己紹介では1つ笑いが起きていた

もとりあえず参加できただけでも
成長した 今後がどうなるかは
まだまだ分からない

半分以上の人が帰宅していた

ラインの交換をしないと
帰り際に言われていた

② 実施前感情

疎外感 80%
悲観 70%
劣等感 70%

実施後感情

疎外感 60%
悲観 50%
劣等感 50%