

思考記録表の書き方： こころを軽くする第一歩

- 「考えすぎてしまう...」
- 「つらい気持ちから抜け出せない...」

思考記録表のはたらき

悩みの内容	思考記録表による解決策
 考えすぎてしまい、悩み が深まる	 思考パターンを客観的に捉え、 整理できる
 つらい気持ちから抜け出 せない	 より建設的な視点を見つけるこ とができる

思考記録表で「こころを軽く」するヒントを見つけましょう

思考記録表とは？

- 自分の「考え」と「感情」を整理するツール
- 客観的に状況を把握する
- 完璧を目指さなくてOK！
まずは書いてみよう

【フォーマット例】

出来事	思考	感情 (強度)	行動	代替思考

事実と解釈を区別する

- 出来事を「客観的な情報」として捉える
- 「～すべき」「～に違いない」という「思い込み」に気づく
- 解釈が感情に与える影響

【例】



「雨が降っている」

(事実)

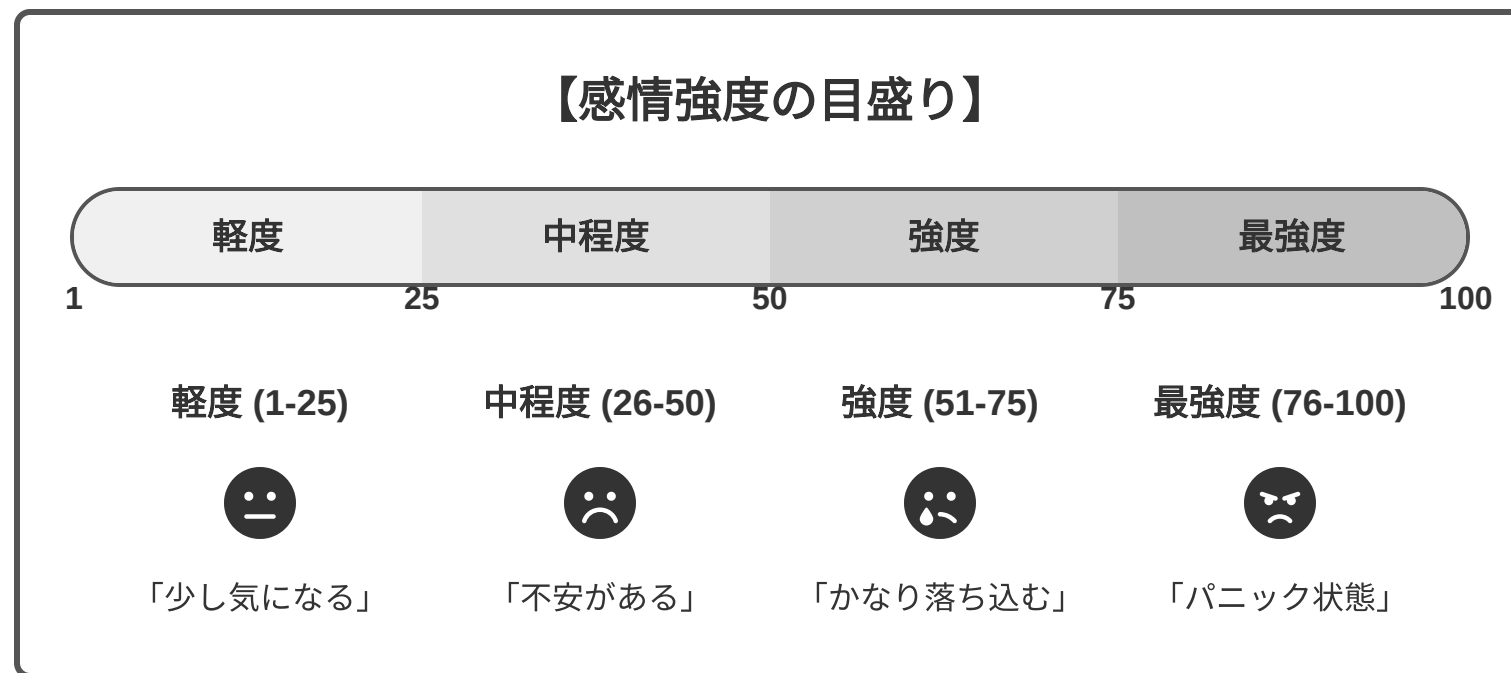


「今日は最悪だ」

(解釈)

感情強度1-100で感情を測る

- 「感情」に具体的な「数値」をつける
- 自分の感情を客観的に把握できる
- 感情の変化に気づく
- 無理に正確さを求めなくてOK



ワーク：思考記録表ライト版にチャレンジ！

【例題】

出来事：「今日、友人にLINEを送ったけど返信がない」

この出来事に対して、どんな「思考」が浮かびましたか？
その時、どんな「感情」が、どのくらいの強さ（1～100）
で湧きましたか？

出来事

思考

感情（強度）

紙やメモに書き出してみましょう

考える時間

1:30

代替思考チェック：新たな視点を探す

- 「別の考え方」を探してみる
- 心が少しでも楽になる視点を見つける
- 完璧な答えは求めなくてOK

【例】

「返信がない...私のことが嫌いになったのかも」



「返信がないのは、忙しいだけかもしれない」

一つの出来事に対して、複数の視点があります

今日のまとめ：こころの回復へ向けて

- 思考記録表は、自分と向き合う大切なツール
- 事実と解釈を区別する
- 感情の強度を測ってみる
- 代替思考で視野を広げる
- 完璧でなくても継続が力になる



焦らず、ご自身のペースで
取り組んでいきましょう。