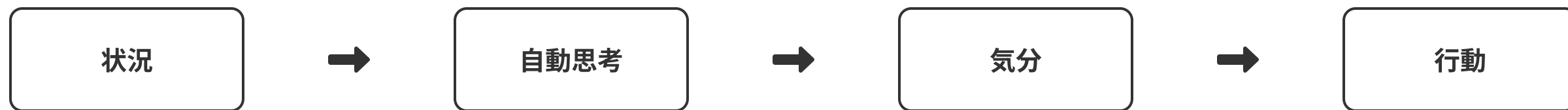


第4回 自動思考の記録（6つのコラム法）

日常生活や職場で強い不安や落ち込みを感じる時、背景には「自動思考」と呼ばれる瞬間的な考えが潜んでいます。自動思考は意識せずに浮かび上がるため自分では気づきにくく、気分の悪化や行動の制限につながります。今回のテーマ「6つのコラム法」は、その自動思考を記録し、気分や行動との関係を整理する方法です。自分の考え方のクセに気づき、よりバランスの取れた考え方（適応的思考）へと切り替えるきっかけになります。

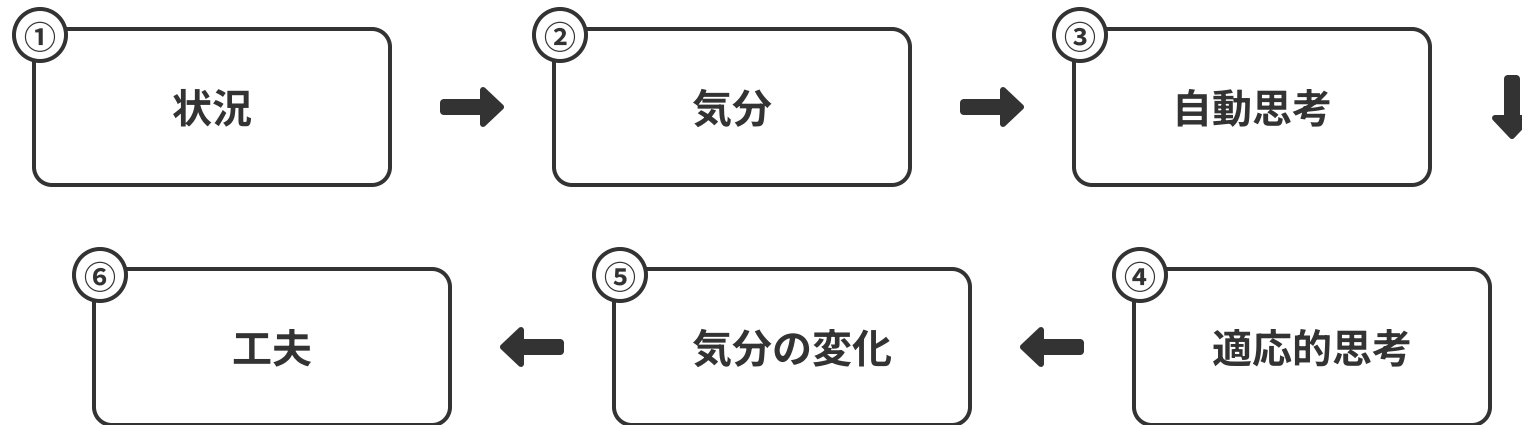


- 自動思考とは？
- 気分への影響
- 今回の目標：6つのコラムで記録と振り返り

ワークシート 6つのコラム

使用するワークシートは「6つのコラム」です。1つの出来事を題材にして、次の順番で記録します。

①状況（どんな場面だったか）→②気分（その時の感情と強さ）→③自動思考（頭に浮かんだ言葉やイメージ）→
④適応的思考（柔軟で現実的な考え）→⑤気分の変化（適応的思考を取り入れた後の感情の変化）→⑥工夫（今後の改善点や学び）



■ 状況 → 気分 → 自動思考

■ 適応的思考 → 気分の変化 → 工夫

6つのコラムの書き方

6つのコラムの説明

状況は「写真のように具体的に」書きます。気分は「感情の種類」と「強さ（%）」を数値化。自動思考は「頭に浮かんだ言葉」をそのまま記録します。その後、適応的思考として「別の捉え方」「根拠に基づいた柔軟な考え」を書きます。最後に、気分の変化を確認し、工夫として「今後の対応策」をメモします。

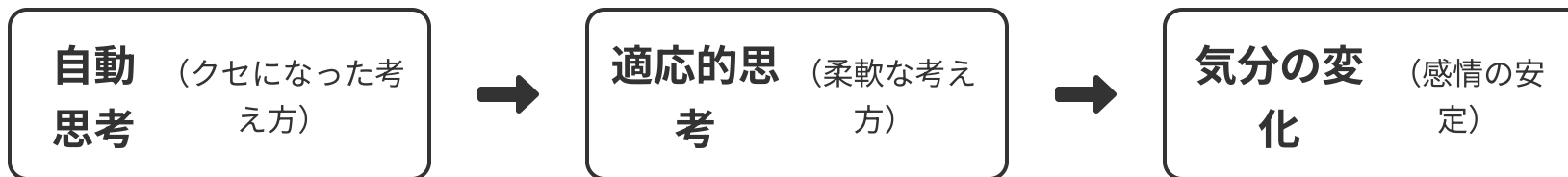
【職場事例】

① 状況	上司に「この資料、直して」と言われた場面
② 気分	不安 80%
③ 自動思考	「自分はダメだ」「仕事ができないと思われている」
④ 適応的思考	「直す点はあるけど全体が悪いわけではない」「修正を求められるのは誰にでもある」「改善点を教えてもらえるのはスキルアップのチャンス」
⑤ 気分の変化	不安 50% （30%減少）
⑥ 工夫	修正点を明確に確認する。フィードバックを前向きに受け止め、次回に活かす。

- 状況を具体的に
- 感情は%で記録
- 適応的思考＝柔軟な見方
- 気分の変化を確認

まとめ

今回学んだ「6つのコラム法」は、感情を引き起こす思考を見える化し、バランスの取れた見方に切り替える手助けとなります。大切なのは「正しい考え」を見つけることではなく、「より自分を楽にしてくれる考え方」を探すことです。次回のセッションまでに、最近の出来事を1つ選び、ワークシートに記入してみましょう。



- 自動思考に気づくことが第一歩
- 6つのコラムで整理
- 気分の変化を振り返り、学びにつなげる

記録を続けることで、自分の思考パターンに気づきやすくなり、気分の変動も落ち着きやすくなります。