

七つのコラム法

①状況



②はじめの気分



③自動思考

⑦書き終えた気分

④根拠



⑤反証



⑥バランス思考



七つのコラム法 記入例

①状況

昨日、会社の後輩のAさんを街で見かけた。同僚と飲み会に行く途中だったのでAさんに挨拶しようとしたが、ちらっとこちらを見たのに行ってしまった。

②はじめの気分

1. 悲しい：80
2. 腹が立つ：30

③自動思考

1. せっかく挨拶しようとしたのに無視されて悲しい。自分が何かしたのか。(1.3.7)
2. 挨拶をかえさないなんて常識がない、腹が立つ。(5)

⑦書き終えた気分

1. 悲しい：30
2. 腹が立つ：10

④根拠

1. 顔を見たのに挨拶をし返さなかった。
2. 実際に挨拶を交わしていない。

⑤反証

1. こちらに気が付いていなかったのかもしれない。もしかしたら違う人だったのかも。
2. たしかに挨拶はしていないが、一回の出来事で常識がないとまで決めつけるのはよくない。

⑥バランス思考

1. Aさんは無視したのかもしれないし、気が付いていなかったかもしれない。
2. もし無視したのであれば注意する必要があるが、一回のミスをしつこく指摘すべきではない。

① ココロに負荷がかかった状況
ーなるべく具体的に書こう！ー



- いつ
- どこで
- だれが、だれと、
- なにがあったのか、どんなことがおこったのか
- どういう順序で起こったのか

②その時感じた気分 ～感情を数字で記録する～

・感情のヒント

憂うつ	不安	怒り	罪悪感	恥ずかしい	悲しい	困惑
興奮	おびえ	いらだち	心配	誇り	無我夢中	パニック
不満	神経質	うんざり	傷ついた	快い	失望	激怒
怖い	楽しい	愛情	侮辱された	腹が立つ	後悔	・・・

(足りなければ追加でメモしよう！)

③自動思考 & ④根拠のヒント

③自動思考

その時アタマに浮かんだ考え、イメージなどを素直に書いてみよう！

④根拠

あくまでも事実を書こう！
他人の気持ちはわからないもの。
いったん置いておこう！

自動思考 考え方のクセはないかな？チェック！

- ①根拠のない決めつけ 「○○にちがいない！」
- ②白黒思考 「白か黒かどちらかだけ！あいまいなグレーは許せない！」
- ③部分焦点づけ 「笑顔で挨拶してくれない！嫌われているんだ！」
- ④過大評価・過小評価 (成功体験もたくさんあるのに、失敗にしか目がいかない)
- ⑤べき思考 「○○すべきだった」「○○して当然だ」
- ⑥極端な一般化 (一度の失敗で自信喪失)
- ⑦自己関連づけ 「ぜんぶ自分のせいだ」
- ⑧情緒的な理由付け 「不安だから、失敗するに違いない」
- ⑨自分で実現してしまう予言 「どうせうまくいかない」 → 「やっぱり失敗した」

⑤反証を考えるときのヒント

- 見逃していることはないかな？
- もし、同じ状況の人がいたらどんなアドバイスをしてあげますか？
- 10年後のパワーアップした自分なら、なんて考えるだろう？
- これまで似た体験はあったかな？その時の結果は？その経験から応用できることは？
- 自分の力ではどうしようもないことを、自分のせいにしていませんか？