|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| situation | 心のつぶやき（自動思考） | つぶやきに対する反論 | 自動思考のパターン |
| もらったばかりの小遣い千円を落としてしまった。 | 最低！最悪！ | 大したことはない。 | 最低、最悪 |
| 学年対抗リレーでいいタイムが出せず、チームは負けてしまった。 | 僕のせいで負けた。 | 全員に責任がある。 | 自分のせい？ |
| 廊下ですれ違った際に相手がぶつかった。 | わざとやったんだ！ | 偶然だよ。 | わざとだろう！ |
| 美術で絵を描いたが、思い通りに描けなかった。 | 完璧にできないとダメだ！ | まあまあ描けたので、これでよしとしよう。 | 白か黒か |
| 昼休みに友達と遊びに夢中になりすぎて授業に遅れ、先生に叱られた。 | あいつがいけないんだ！ | 自分にも責任がある。 | あいつが悪い！ |
| 最近、失敗ばかりしている。 | 自分はダメ人間なんだ。 | 誰にでもスランプはあるよ。 | レッテル貼り |
| 授業で簡単な問題を間違えた。 | いつも失敗してしまう。 | たまには間違えることもあるさ。 | いつもそうだ |
| クラスの1人が自分の失敗を見て笑った。 | みんながバカにしている！ | その人が笑っただけさ。 | 見逃し |
| クラスの1人が自分の方を見て、怖い顔をしている。 | 彼は怒っているんだ、僕はそのことをわかっているよ。 | 本当に怒っているかどうか、本人に聞いてみなければわからないよ。 | 心読み |
| 負けると思うから今度の試合には出ないつもりでいたが、先生が出ろと言うから出たらやっぱり負けた。 | ほら、やっぱり負けたじゃないか！言わんこっちゃない。 | 勝つ気で臨めば、もしかしたら勝てたかもしれないな。 | 占いと自作自演 |
| 面倒くさいのでやらずに済ませたら、先生から強く叱られた。 | あー、やっぱりやっとけばよかった。 | 反省して、今度はきちんとやろうっと！ | グルグル思考 |
| 給食で残った物を食べたかったのに、他の人が先によそってしまった。 | なんで察してくれないんだよ！ムカつく！ | ほしいことをきちんと主張すればよかったな。 | 何でしてくれないの？ |