

NO.16

自動思考	16.私には我慢できるとりえがないし
こう考えていて得な点	
こう考えていて損な点	
この考えを支持すること	
この考えを支持しないこと	

自動思考が生じてしまった推論の誤り(当てはまると思う推論の番号に○をつけること)	1. 恣意的推論（根拠もないのに自分に不利な結論をだす） 2. 選択的な抽象化（ちょっとした小さな失敗をしても、完全な失敗だと考える） 3. 過度の一般化（たったひとつでも良くなことがあると、世の中すべてそうだと考える） 4. 拡張と矮小化（自分の失敗や短所は過大に考え、自分の成功や長所は過小評価する） 5. 個人化（自分に関係のないとわかっていることでも、自分に関係付けて考える） 6. 絶対的で二者択一思考（物事は完璧か悲惨かのどちらかしかないといった具合に極端に考える）
--	--

合理的な自動思考	
----------	--

NO.17

自動思考	17.私は無能だ。
こう考えていて得な点	
こう考えていて損な点	
この考えを支持すること	
この考えを支持しないこと	

自動思考が生じてしまった推論の誤り(当てはまると思う推論の番号に○をつけること)	1. 恣意的推論（根拠もないのに自分に不利な結論をだす） 2. 選択的な抽象化（ちょっとした小さな失敗をしても、完全な失敗だと考える） 3. 過度の一般化（たったひとつでも良くないことがあると、世の中すべてそうだと考える） 4. 拡張と矮小化（自分の失敗や短所は過大に考え、自分の成功や長所は過小評価する） 5. 個人化（自分に関係のないとわかっていることでも、自分に関係付けて考える） 6. 絶対的で二者択一思考（物事は完璧か悲惨かのどちらかしかないといった具合に極端に考える）
--	---

合理的な自動思考	
----------	--

NO.18

自動思考	18.私には才能がない。
こう考えていて得な点	
こう考えていて損な点	
この考えを支持すること	
この考えを支持しないこと	

自動思考が生じてしまった推論の誤り(当てはまると思う推論の番号に○をつけること)	1. 恣意的推論（根拠もないのに自分に不利な結論をだす） 2. 選択的な抽象化（ちょっとした小さな失敗をしても、完全な失敗だと考える） 3. 過度の一般化（たったひとつでも良くないことがあると、世の中すべてそうだと考える） 4. 拡張と矮小化（自分の失敗や短所は過大に考え、自分の成功や長所は過小評価する） 5. 個人化（自分に関係のないとわかっていることでも、自分に関係付けて考える） 6. 絶対的で二者択一思考（物事は完璧か悲惨かのどちらかしかないといった具合に極端に考える）
--	---

合理的な自動思考	
----------	--

NO.19

自動思考	19.私は自信がない。
こう考えていて得な点	
こう考えていて損な点	
この考えを支持すること	
この考えを支持しないこと	

自動思考が生じてしまった推論の誤り(当てはまると思う推論の番号に○をつけること)	1. 恣意的推論 (根拠もないのに自分に不利な結論をだす) 2. 選択的な抽象化 (ちょっとした小さな失敗をしても、完全な失敗だと考える) 3. 過度の一般化 (たったひとつでも良くないことがあると、世の中すべてそうだと考える) 4. 拡張と矮小化 (自分の失敗や短所は過大に考え、自分の成功や長所は過小評価する) 5. 個人化 (自分に関係のないとわかっていることでも、自分に関係付けて考える) 6. 絶対的で二者択一思考 (物事は完璧か悲惨かのどちらかしかないといった具合に極端に考える)
--	---

合理的な自動思考	
----------	--

NO.20

自動思考	20.私は自己主張できない。
こう考えていて得な点	
こう考えていて損な点	
この考えを支持すること	
この考えを支持しないこと	

自動思考が生じてしまった推論の誤り(当てはまると思う推論の番号に○をつけること)	1. 恣意的推論 (根拠もないのに自分に不利な結論をだす) 2. 選択的な抽象化 (ちょっとした小さな失敗をしても、完全な失敗だと考える) 3. 過度の一般化 (たったひとつでも良くないことがあると、世の中すべてそうだと考える) 4. 拡張と矮小化 (自分の失敗や短所は過大に考え、自分の成功や長所は過小評価する) 5. 個人化 (自分に関係のないとわかっていることでも、自分に関係付けて考える) 6. 絶対的で二者択一思考 (物事は完璧か悲惨かのどちらかしかないといった具合に極端に考える)
--	---

合理的な自動思考	
----------	--