

DACS 自動思考検討票 第7章 [将来否定の自動思考]

NO.1	
自動思考	1.私にはこの先嬉しいことがないだろう
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)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 恣意的推論 (根拠もないのに自分に不利な結論をだす)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> </ol>
--	--

合理的な自動思考	
----------	--

DACS 自動思考検討票 第7章 [将来否定の自動思考]

NO.2

自動思考	2. 私はこの先幸せになれないだろう。
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)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 恣意的推論 (根拠もないのに自分に不利な結論をだす)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> </ol>
--	--

合理的な自動思考	
----------	--

NO.3

自動思考	3.私にはこの先良いことがないだろう
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)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 恣意的推論 (根拠もないのに自分に不利な結論をだす)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> </ol>
--	--

合理的な自動思考	
----------	--

NO.4

自動思考	4.私は幸せになれないだろう
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)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 恣意的推論 (根拠もないのに自分に不利な結論をだす)</li> <li>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)</li> <li>3. 過度の一般化 (たったひとつでも良くなることがあると 世の中すべてそうだと考える)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> </ol>
--	---

合理的な自動思考	
----------	--

DACS 自動思考検討票 第7章 [将来否定の自動思考]

NO.5

自動思考	5.私の生活はこの先寂しいものになるだろう
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)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 恣意的推論 (根拠もないのに自分に不利な結論をだす)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> <li>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)</li> </ol>
--	---

合理的な自動思考	
----------	--