

1 面談について

該当するもの1つに  
☑を入れて下さい

- (1) 近況を報告しておきたい(今後ストレスが強くなった際の相談に備えて)
- (2) 吐露したい、愚痴を聞いてほしい
- (3) ストレスだと感じていることに関して相談したい\*

\* (3)に関してですがストレス場面の相談で来所されても、「反証の拒否」が起こっていると面談が実のあるものにならない可能性があります。例えば自分がどうしようもないほど今大変なんだと思うことで、今何もできない状態である自分を肯定している心理状態があります。この状態だとスタッフが助言させていただいたとしても、それを否定することが(無意識のうちに)自分を肯定することになるので、助言を受け入れられず「相談」が成立しない可能性があります。もしご自身がそのような心理状況だとわかった場合は(2)の方が適しているのご検討の上ご記入下さい。

上記で(3)を選択された方はこの欄もご記入下さい。(1)(2)を選んだ方は記載は任意です。

2.1 具体的な相談内容 (ストレスだと感じていることについては具体的かつなるべく時系列に記載して下さい)

見  
本

2.2 リワークで立案あるいは学んだストレス対処策が通用しにくかった理由は何だと思えますか

予定予約時間

月 日 時 分 から 時 分

本紙は 年 月 日 必着 以降到着分は受け付けられませんのでご注意下さい。

裏面の「1面談について」で(3)を選択された方はCBTもご記入下さい。(1)(2)を選んだ方は記載は任意です。

CBTワーク 記載日: 年 月 日 氏名:

①相談したい  
内容に関連する  
ストレス状況

5W1Hが  
わかるよう  
に書く

②その時の気分(強さを%で書く)

③自動思考 : その時考えた、自分に対して悲観的・他人に対して悲観的・将来に対して悲観的な思考。  
複数ある場合は複数書き、最も強い自動思考(ホット思考)の一つを選んでその文章の前に「◎」をつけて下さい

そのホット思考の種類(該当するもの  
全てに○)

A: べき思考、B: 白黒思考、C: 感情的決めつけ、D: ネガティブフィルター、E: 過度の一般化、  
F: 自己関連付け、G: ポジティブな面の割引、H: 自分で実現してしまう予言  
I: レッテル貼り、J: 読心術、K: 他者非難、L: 不公平な比較、M: 後悔思考、N: 反証の拒否

④自動思考(ホット思考)がその通りであると思った事実(裏づける事実)は何でしょうか。

⑤自動思考(ホット思考)と矛盾する事実(その逆を示す事実)は何でしょうか

⑥自分にとって得にならないようなホット思考でもそれを信じることでメリットがある場合があります  
メリットがあるとしたら何でしょうか (例: 自分に能力が無いと考え落ち込んでいることでそれ以上相手から責められない等)

⑦ホット思考を信じるデメリットは何でしょうか

⑧最悪どんなことになる可能性がありますか

⑨奇跡が起こったらどんな素晴らしいことになりますか

⑩現実には、どんなことになりそうですか

⑪以前、似たような体験をしたとき、どんな対処をしましたか

⑫他の人(実在する同僚や先輩、身近な人)ならこの状況に対してどんなことができそうですか

⑬この状況におちいっているのが友人や家族ならあなたは何とアドバイスしますか

⑭適応思考(④~⑬を検討して至った新たな思考)とその確信度(%)

⑮新たな気分 ②の気分は何%まで下がりましたか ( ) (%) → ( ) (%)



