**ぽじれん （ポジティブな練習）　5分間こころの健康づくり（認知療法）エクササイズ**

〜３つの良いこと（できたこと、楽しかったこと、感謝すること）を書き出しましょう。〜

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　日付：　　　　　　　年　　　　　月　　　　日

今日1日（あるいはこの1週間）をふりかえってみて、以下のような３つの良いことを見つけだして、書き出してみましょう（大きなことでなくてよいのです。とても小さなことでよいのです。）

1. できたこと：

1. 楽しかったこと：

1. 感謝すること：

**ここれん（こころの練習）　5分間こころの健康づくり（認知療法）エクササイズ**

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　日付：　　　　　　　年　　　　　　月　　　　日

1. あなたの悩みやストレスは、何がどうなっていることですか？

（５０字程度で記載してください）。（最初は、大きな悩みでなく、小さな悩みで書きましょう）

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿と考える

1. １の考えを、どのくらい本当だと思っていますが？０−１００までの数字で表してください。

　　＿＿＿＿＿＿

1. １の考えを、どのくらいつらいと感じていますか？0−１００までの数字で表してください。

　　＿＿＿＿＿＿

4．　その考えを、反対の内容にしてみましょう。（肯定文⇔否定文）

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿と考える

5．　そのように考える具体例（根拠）を２つ書きましょう。

1. ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
2. ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
3. それでは、もう一度考えてみてくだい

１の考えを、どのくらい本当だと思っていますが？０−１００までの数字で表してく

ださい。

　　＿＿＿＿＿＿

1. １の考えを、どのくらいつらいと感じていますか？0−１００までの数字で表してください。

　　＿＿＿＿＿＿

1. １の考えの「本当」は　＿＿＿＿　から　＿＿＿＿　へ変化しましたね
2. １の考えの「つらい」は　＿＿＿＿　から　＿＿＿＿　へ変化しましたね

ここれんサイト　<https://www.cocoro.chiba-u.jp/chibacbt/kokoren/contents.html>