

生きづらさ解消日記（例）

①	日時、場所	20××年○月△日 17時頃 職場で
②	状況	夕方急に激しい雨が降ってきた
③	浮かんだ思考 (認知の歪み8パターンのうちどれに当てはまるか?)	自転車で通勤している母が、滑って転倒しているんじゃないだろうか (③危険の過大評価)
④	気分、感情、身体感覚(強さの度合いを0~100%で)	恐怖:100、不安:100、動悸:40、呼吸が荒くなった
⑤	とった行動	何度もケータイを確認したり、窓の外を見たり、考え込んでしまったため、仕事に集中できず、遅れが生じた。
⑥	その思考の根拠は?	数日前も転んだと話していた。
⑦	その思考と矛盾する事実?	母はこれまで10年以上、自転車で通勤を続けている。そのあいだ、雨の日ももちろんあったが、カッパ等でしのいできた。だから、今日もしのげるだろう。第一、急に身体のどこかが悪くなったなんて話は聞いていない。だから今日も大丈夫に違いない。
⑧	バランスの取れた思考	母も50年以上生きてきて、今の仕事も10年以上続けている。足腰はまだ健康だし最近大きな病気を患ったこともない。子どもじゃあるまいし、大丈夫だ。あとで心配している旨のメッセージをLINEで送っておこう。
⑨	行動プラン	母の健康状態を正確に把握する→問題なければ、雨の日に過剰に心配しなくても大丈夫だと信じることができる。→自分の仕事に集中できる。
⑩	気分、感情、身体感覚の変化 (強さの度合いを0~100%で)	恐怖:40、不安:40、動悸:5、呼吸は落ち着いた