

REBT セルフヘルプフォーム

①A: 逆境 (Adversity)

あなたが直面しているネガティブな状況を簡潔に、客観的に記入してください。

②重要な A

この逆境で最も困難で感情的に苦痛となっている側面を特定してください。

③結果 (Consequence)

その結果としてどのような不健康でネガティブな感情 (UNE)、自滅的行動、思考が生じたか記入してください。UNE は1つだけに絞ってください。

- 不健康でネガティブな感情 (UNE) :
- 自滅的な行動:
- 自滅的な思考:

④目標 (Goals)

感情や行動をどのように変えたいかを記入してください。現実的で健全な目標を設定しましょう。

- 目標とする感情:
- 目標とする行動:
- 目標とする思考:

⑤B: 頑なで極端な態度 (Rigid and Extreme Basic Attitude)

逆境に対して、自分が抱いている頑なで極端な思考を記入してください。

⑥柔軟で極端ではない態度 (Flexible and Non-Extreme Basic Attitude)

頑なで極端な態度を見直し、柔軟で現実的な思考に置き換えましょう。

⑦態度の検証 (Examine Your Attitude)

頑なで極端な態度と柔軟で極端ではない態度を比較し、以下の項目を記入してください。

- どちらが現実在即しているか？ その理由は？
- どちらが論理的か？ その理由は？
- どちらのメリットが高いか？ その理由は？
- どちらを友人や家族に勧めるか？ その理由は？

⑧効果的で新しい態度と行動 (Effective New Attitude and Behaviors)

柔軟で極端ではない態度がもたらす具体的な感情や行動を書き、最初の目標と一致しているか確認してください。

⑨振り返りと学び

セルフヘルプフォームを通じて学んだことや、次に取り組むべきことを記入してください。

注意: このフォームを使う際には、感情を否定せず、現実的な目標設定を心がけてください。