

**ぼじれん (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、書き出してみましよう(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:

---

② 楽しかったこと:

---

③ 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

2. 1の考えを、どのくらい本当だとっていますが？0-100までの数字で表してください。

\_\_\_\_\_

3. 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 \_\_\_\_\_

6. それでは、もう一度考えてみてください

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

\_\_\_\_\_

7. 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。

\_\_\_\_\_

8. 1の考えの「本当」は \_\_\_\_\_ から \_\_\_\_\_ へ変化しましたね

9. 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/chibacht/kokoren/contents.html>