



ユニット 4: 帰属スタイル

ワークシート 4.1 偏った(一方的な)考え方が誤解を生じさせるプロセス(例えば、こころの調子が悪いとき—あなた自身のことを例にして考えてみましょう)

出来事 (例えば、「車のエンジンがかからない」)	こころの調子が悪いときの考え (例えば、「この前観た映画では、爆弾を しかけられた車のエンジンがかからなか った…」)	別の考え (例えば、「車は古くてガタがきていたし、 長い間運転していなかった。寒くて凍っ ていた」)