



ユニット 5: 正しい結論をくだす

ワークシート 5.1a 結論への飛躍は、どのように誤解を深めてしまうのでしょうか？（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	こころの調子が悪いときの考え	別の考え
（例えば、「後ろから近づいてくる足音が聞こえたが、あえて振り返らなかった」）	（例えば、「CIA が私を見つけた。すぐにも、彼らは私を取り押さえて、逮捕するだろう」）	（例えば、「バスに乗るのを急いでいた人の足音かもしれない。単なる想像の産物だったのだ」）