

認知行動療法振り返りシート

Ver.1.0

(ID:)

記入日: 年 月 日

お名前:

1. CBTを受けて、得た気づきや役に立ったことはどんなことですか？

2. CBTを通して身に付けたことで、日常生活の中で心がけていることや実践していることがあれば教えてください。

3. その他、CBTを受けて気づいたことがありましたらご自由にご記入ください。