상담 사이 기록지

지난 만남 이후의 일상과 다음에 나누고 싶은 내용을 적어 보세요.
변화나 성과를 증명하는 숙제가 아니에요. 필요한 칸만 사용하세요.

기록한 날: _____ 다음 만남: _____

1. 지난 만남에서 기억에 남은 것

남은 말, 배운 내용, 다시 물어보고 싶은 점을 적어요.

2. 일상에서 마음에 남은 장면

무슨 일이 있었고 어떤 생각·감정·행동이 있었는지 남겨요.

3. 달라진 점과 여전히 어려운 점

이전과 달라진 것이 없거나 아직 모르겠다고 적어도 돼요.

4. 시도해 본 것과 막힌 조건

함께 정한 연습이 있었다면 해 본 일과 어려웠던 조건을 남겨요.

5. 다음 만남에서 함께 확인할 질문

이어갈 이야기나 진행 방식에서 조정하고 싶은 점을 적어요.

CareOps가 만든 개인 기록용 양식이에요. 안전이 걱정되면 작성을 기다리지 말고 의료 도움을 요청하세요.

상담 사이 기록 참고: NHS · Cognitive behavioural therapy
https://www.nhs.uk/tests-and-treatments/cognitive-behavioural-therapy-cbt/

빈 양식은 CareOps 출처와 원본 링크를 유지해 무료로 공유할 수 있어요.
https://careops.kr/topics/counseling-preparation