

認知行動療法ワークブック

【ワークブックの意義】

ワークブックでは、

- 自分の気持ちを書き出し、すっきりする効果
- 気持ちを書き出し、振り返ることで自分を客観視できる効果
- 知識が身につく、様々な視点でものを考えられる効果が得られます。

反対に、ワークブックでは習得難しく、実際のカウンセリングで期待されるものとして、

- 愛情を感じたり、伝える力の習得
- 自分自身を深く理解すること（スキーマの同定）

が挙げられ、それはワークブックをするだけでは身につけにくいかもしれません。ワークブックに興味を持たれたら、ぜひカウンセリングにも挑戦してみてください。

自分の気持ちを言葉で表現し、説明できるようになることを目指しましょう。

言葉で説明できるようになると、自分の気持ちをコントロールする能力が高まります。

自分の気持ちを表現する言葉を学び、知識を増やすことで、自分の気持ちをコントロールできるようになりましょう。

こころの学習は本書だけで完結はできません。

この本をきっかけに、様々な世界を学んでいってもらえればと思います。

【注意】

本書は厚生労働科学研究班によって作成された「認知行動療法マニュアル」をベースに患者さんが自分でできるようにアレンジしたものです。ワークブックはカウンセリングに代わるものではありません。本書で満足のいく効果が出ない場合や、病状が悪い場合（死にたい気持ちが強いときなど）には、自己判断をやめて、医療機関を受診し、医師に相談してください。

厚生労働省のページ：

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougai Shahukushi/kokoro/index.html

【目次】

第1回 $A \rightarrow C$ を書けるようにする

第2回 $A \rightarrow B \rightarrow C$ を書けるようにする。

第3回 $A \rightarrow B \rightarrow C$ の対策を練る

4回以降

認知のゆがみを学習するもの

心理学的に証明されている、解決スキルを学習するもの