

## 【認知行動療法とは？】

人の心は A→B→C と動いていきます。

A (Active ivents) ある出来事に遭遇した時

B (Believe) ふと思ひ浮かぶ、考えやイメージがあり、

C (Concequence) その考えやイメージに従って、感情が生まれ、行動を起こします。

例えば

A：上司に叱られた、という出来事後

B：自分は無能だという考えやイメージが心に浮かび、

C：その考えやイメージに心が支配されてしまって、悲しくなったり、仕事が手につかなくなったり、職場に行けなくなります。

認知行動療法とは、この A→B→C という流れを記録し、客観視しながら、どのように解決すればよいのか、治療者と一緒に考えていく治療のことを指します。

患者さんは「科学者」のように、自分の心を検証していく必要があります。受け身のままでは治療は進んではいきません。

B の部分では、通常「認知のゆがみ」があるため、そのゆがみを学習していく必要があります。

例えば、上記であれば「自分は無能だ」という考えはあまりに極端です。たしかに失敗ばかりが続き、自分のことを信じられなくなっているかもしれませんが、一方であなたがやってきた成果もあり、無能なわけではないのです。このような「極端な思考」を修正していくことで、「認知のゆがみ」を治していきます。

認知をゆがめてしまう、人間の誤った思い込みはたくさんあり、そのパターンをひとつずつ学習していきます。

C の部分では実際に、どのような行動を起こすのが良いのか、問題解決スキルを学んでいきます。

例えば、上記であれば「仕事を休む」のではなく、誰かに相談したり、週末に気分転換を図ったり、深呼吸をしたり、など色々な解決手段があるはずです。

これらを紙に書きだし、解決策を考え、行動に移す。

行動に移すが、失敗もあり、また修正していく。

これらの繰り返し、認知行動療法の基本的なイメージとなります。

このワークブックでは、「A→B→C という心の流れを記録」し、「認知をゆがめるパターン」を学習し、「問題解決スキル」を身に着けることを目指します。

## 1、感情に注目する

感情はその瞬間ごとに変化していきます。現場で感じた感情と、寝る前に思い出した時に感じる感情はおそらく違うものでしょう。

認知行動療法では自分自身の感情に気づき、モニタリングすることから始まります。

まずは感情をあらわす単語（喜び、悲しみ、など）を20個書いてみましょう。

お疲れさまでした。

さて、いくつ思い浮かんだでしょうか？

思い浮かんだ単語の数が多いほど、人の心は安定していきます。20個の言葉が思い浮かばなかった人は、自分の心にこれまで無頓着だったのかもしれない。

多くの言葉を覚え、自分の気持ちを表現できるようになりましょう。

このワークブックを通じて、表現が増えていくとよいですね。

感想

お疲れさまでした。また頑張りましょう！

## 2、A→C 出来事と感情をつなげる

次に、出来事と感情をつなげてみましょう。

例えば

	出来事	感情
快	○月○日、指導していた部下に感謝された	嬉しい
不快	△月△日、上司にミスを注意された	不安、情けない

などです。

最近の出来事で構いませんので、書き出してみましょう

	出来事	感情
快		
不快		

書き出してみて、どんな気分になりましたか？

そうですね、少しすっきりとした気持ちになりましたか？ 書き出してみて、自分で眺めてみると、少し楽になりますか？

お疲れさまでした。この調子で続けていきましょう！

3、感情に点数をつけ、モニタリングする。

今回は感情に点数をつける、トレーニングをします。

確信度が高いものを100点とし、低いものを0点としてください。

出来事（○月○日）	
上司にミスを指摘された	
感情	点数
不安、情けない	70点

細かいことは気にせず、1週間、日記をつけるように記録してみましょう。

記録する習慣が大切です。

出来事（ 月 日）	
感情	点数

お疲れさまでした。

この1週間の中でも感情は刻々と変化していることに気づけたのではないのでしょうか？

嫌な気分はずっと続くものではありません。

悪い状況もいつかは過ぎ去ります。

また、この内容を治療者に見せ、話し合うのもよいかもしれません。

これからも頑張って記録していきましょう。