

第2回、Bを書いてみよう。

今回はBについて書いてみましょう。

BとはA（出来事）とC（感情、行動）の間にある「頭に自然と思いついた考え」のことです。これを自動思考と言います。

例を挙げてみますと、

出来事（○月○日）	
上司にミス指摘された	
頭に自然と思いついた考え（自動思考）	
またミスをしてしまった。自分は他の人より劣っているかもしれない。上司も自分を軽蔑しているはずだ	
感情	点数
憂うつ、情けない	70点

という感じです。

この部分はとても難しく、また苦しい作業になります。

「分からない」と言い、思わずさじを投げたくなるでしょう。

苦しいけれども、頑張って書いてみてください。できるだけ正直に、本音を書きこんでみてください。

書いて明らかにした方が、頭の中でもやもやとした状態だとどめておくよりも、悩みは小さくなっていきます。

さあ、1週間、頑張って書いてみましょう！

出来事（ 月 日）	
頭に自然と思いついた考え（自動思考）	
感情	点数

1週間お疲れさまでした。

書ききることは大変だったと思います。

お疲れさまでした。

ここまででA→B→Cを書くトレーニングは終了です。

このA→B→Cを書く習慣を身に着けることが、認知行動療法の基本になります。

ぜひ、継続的に続けてみてください。

感想

【ミニコラム】

もしBが思いつかなかった時、治療者から以下の質問をされた、と想定して書いてみてください。

「その時に、自分についてどういうことを考えましたか？」

「相手について、どのようなことを考えましたか？」

「他の人があなたについてどのように考えていると思いましたか？」

「そのことについて、世の中の人はどうに考えていると思いますか？」

「そのことに関係するあなたの考え、こだわりのようなものはありますか？」

【ミニコラム】

A→B→Cを書くポイント

A：不快な感情を伴う出来事を、できるだけ具体的に書く。5W1H（誰と、何を、いつ、どこで、なぜ、どのように）を意識して書く。

B:その時に浮かんだ考えやイメージを書く。疑問形は言い切りの形に変える。

例) 上司は自分を嫌っているのでは？ →上司は自分を嫌っている。

あとで修正するので、思い切って書こう。

最も心を強く動かした考え（これをホットな思考と呼ぶ）に◎をつける。

C：不安、悲しみ、憂鬱、怒りなど、1語で表せるものを使う。強さは0～100%で表し、感覚的なものなので適当でよい。