第3回　○Ａ→Ｂ→Ｃから対策を立てよう（コラムに挑戦）

　前回までのトレーニングで、A→B→Cが書けるようになったかと思います。

　書いてみることで、

・吐き出す、という治療効果（除反応と呼ぶ）

・客観視する力がつく、という治療効果

を感じられたのではないでしょうか？

　今度は、実際にどのようなアプローチをとるのがよいか、一緒に考えてみましょう。

○認知を変える

これまでの「頭に自然と思い浮かんだ考え」ではなく、今後はどのような考え方をするのが良いと思いますか？

それを書いてみて、また書いたことによる気持ちの変化も書いてみましょう

○行動を変える

　これまでとっていた行動ではなく、今後はどういう行動をとるのが良いと思いますか？

　具体的な解決策を自分なりに考えて書いてみましょう

|  |  |
| --- | --- |
| 出来事（○月○日） | |
| 上司にミスを指摘された | |
| 頭に自然と浮かんだ考え（自動思考） | 感情 |
| 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 | 憂うつ |
| 得点 |
| 70点 |
| 新しい考え方（適応的思考） | 感情 |
| またミスをしてしまった。自分はこのタイプの作業は他の人よりも苦手かもしれない。上司に手間をかけさせてしまった。また頑張ろう。 | 憂うつ |
| 得点 |
| 40点 |
| 解決プラン | |
| ミスしがちな作業をリストアップする。  ミスがないよう、同僚に相談してみる。  上司に後で「いつもありがとうございます」と伝えてみる。 | |

|  |  |
| --- | --- |
| 出来事（　月　日） | |
|  | |
| 頭に自然と浮かんだ考え | 感情 |
|  |  |
| 得点 |
|  |
| 新しい考え方 | 感情 |
|  |  |
| 得点 |
|  |
| 解決プラン | |
|  | |

　書いてみて、あまりうまく書けなかったのではないでしょうか？　それが普通だと思います。

　これが認知行動療法の基本であり、この先、これを何百回と繰り返し書いていくことが治療の根幹となります。

　めげずに書いていきましょう。

○新しい考え方がうまく書けない人へ

「頭に自然と浮かんだ考え」には、共通の特徴はないでしょうか？

　考え方の特徴に気づき、しなやかに考えられるようになると、悩みは減っていきます。

　次回からは、この考え方の特徴を学んでいきたいと思います。

○解決プランがうまく書けない人へ

　心理学的知識を身につけ、解決スキルについて、学んでいきましょう。

　人間のメカニズムに基づいた、合理的な解決プランを選択していきましょう。