

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のでしょうか？

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「頭に自然と思いついた考え」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、今後はどのような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）	
上司にミス指摘された	
頭に自然と思いついた考え（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のでしょうか？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、共通の特徴はないのでしょうか？

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。