

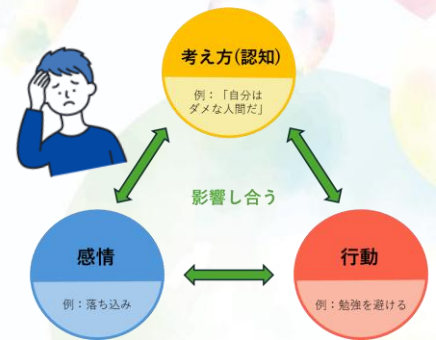
考え方を整える方法「認知行動療法」とは？

古代ギリシアの哲学者エピクテトスは名言を残しています。
「人は、ものごとそのものではなく、それを自分がどのように考えるのかによって左右される」

例えば、テストの結果が悪かったとき、

- ・「自分はダメな人間だ」と考える
→ 落ち込み、次の勉強を避ける
- ・「今回は準備不足だった。次は対策しよう」と考える
→ 気持ちを切り替え、勉強を始める

このように、**考え方の違いが感情や行動に影響**します。



認知行動療法は、ものの考え方（認知）と行動に注目して、考え方を整える心理療法です。ものごとをバランスよく客観的に見ることで、ストレスや気分の落ち込みを改善する効果もあります。

具体的には、

ネガティブ思考の根本にある「①考え方のクセ」を整理したり、

「②認知再構成法」でものごとを客観的に捉えるスキルを身につけることができます。

「③行動活性化」によってネガティブ思考の反芻(はんすう)から意識をそらし、気分や意欲を改善することも有効です。

①考え方のクセ まずは自分を知ろう
私達は過去の経験によって無意識のうちに「考え方のクセ」(認知の偏り)を持つようになります。自身が「考え方のクセ」(認知の偏り)というフィルターを通してものごとを解釈していることに気付くことが大切です。



考え方のクセ	内容	例
白黒思考 (全か無か思考)	0か100かで考える	「完璧じゃないと意味がない」
過度の一般化	1回の失敗を何度も起きることのように考える	「また失敗した。私はいつもダメ」
心の読みすぎ	相手の気持ちを決めつける	「きっと嫌われている」
すべき思考	「～すべき」「～しなければならぬ」と考える	「もっとちゃんとやるべきだった」

他にも「考え方のクセ」は、たくさんあります

②認知再構成法 考えに働きかける(思考の修正)



認知再構成法は、自分の考え方を客観的に見直し、より現実的で適応的な考えに修正していく方法です。「思考記録表(コラム法)」*引用:心の健康-厚生労働省HPを活用してみましょう。ものごとのプラス面に気付くことが出来るようになり、バランス感覚を持ち、客観視しやすくなります。

③行動活性化 行動に働きかける(行動で気分を変える)

活動量(行動)を増やすことによって気分や意欲を改善します。やる気がなくても、とりあえず「行動」することによって気分がスッキリすることがあります。また、「行動」することによってそちらに意識が行き、ネガティブ思考の反芻(はんすう)を防ぐことが出来ます。

