



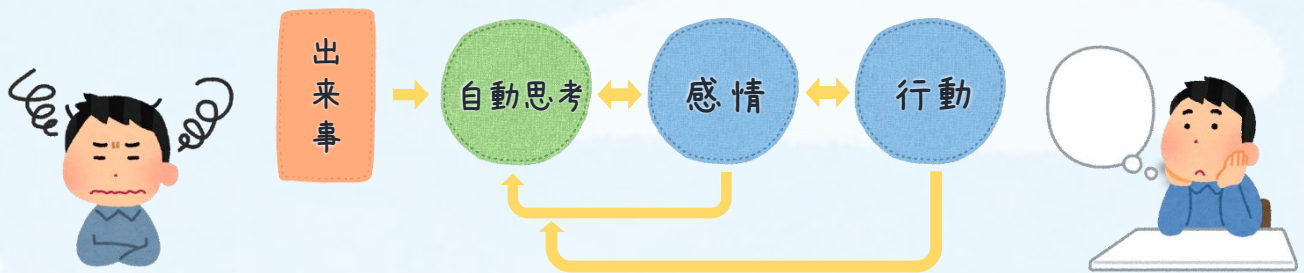
久留米サポステ塾 認知行動療法

認知(行動)療法とは？

「現実の受け取り方」や「ものの見方」を認知といいます。認知に働きかけて、こころのストレスを軽くしていく治療法を「認知療法・認知行動療法」といいます。

認知には、何かの出来事があったときに瞬間的にかぶる考えやイメージがあり「自動思考」と呼ばれています。

「自動思考」が生まれるとそれによって、いろいろ気持ちが動いたり行動が起こります。ストレスに対して強いところを育てるためには「自動思考」に気づいて、それに働きかけることが役立ちます。



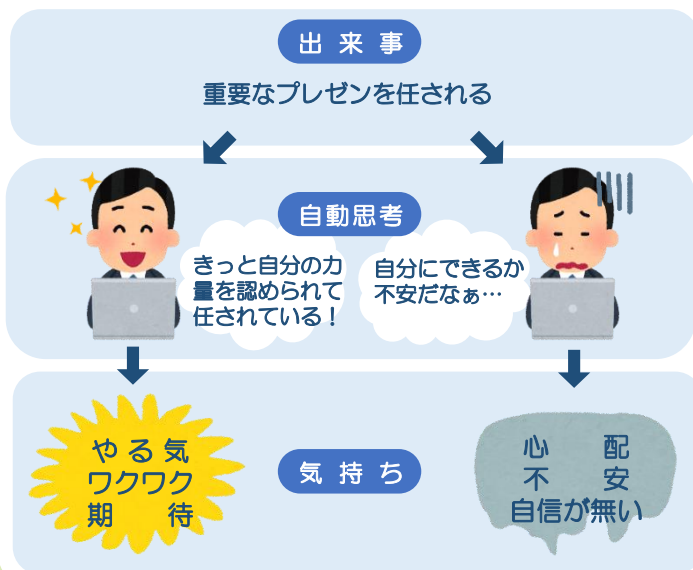
つらくなった時に考えやイメージに注目して
バランスの良い考え方に変える。

認知療法・認知行動療法では、つらくなったときに少し立ち止まり、そのときに頭に浮かんでいる自動思考を現実にとった柔軟なバランスのよい新しい考えに変えていくことで、その時々を感じるストレスを和らげる方法を学ぶことができます。そして楽な気持ちでもっと自分らしく生きられる可能性がでてきます。

あなたが悪いわけではありません。

ここで問題にしているのは「あなた」ではなく、あなたの考えです。「人」は変えられませんが、「考え」は変えられます。あなたのストレスを軽くするために、あなたの考えを柔らかくします。あなたが自分らしく生きていくためには、自由な考えを身につけることと、ストレスを軽くすることに両方が必要なのです。

自動思考の例



気持ちは考え方に
影響される

左の例のように、同じ体験をしてもそれをどのようにとらえるかで、そのときを感じる気持ちはずいぶん違ってきます。それに伴いからだの反応や行動も違ってきます。

認知行動療法はあなたの気分を軽くしてストレスを減らせるように、あなたの考えをやわらかくするのです。

久留米サポステ塾では更にわかりやすく
認知行動療法について説明いたします。
ぜひお気軽にご参加ください！

