

認知行動ワークショップ

認知(行動)ワークショップとは?

「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うかぶ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こ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。

自動思考の例

右の例のように、同じ体験をしてもそれをどのようにとらえるかで、そのときに感じる気持ちはずいぶん違ってきます。それに伴いだの反応や行動も違ってきます。認知行動ワークショップで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。

出来事

重要なプレゼンを任される

自動思考

きっと自分の力量を認められて任されている!

自分にできるか不安だなあ・・・



気持ち

やる気
ワクワク
期待

心配
不安
自信が無い

気持ちは考え方に影響される

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。

認知行動ワークショップでは、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し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。



出来事

自動思考

感情

行動

筑後サポステ塾では更にわかりやすく認知行動ワークショップについて説明いたします。ぜひお気軽にご参加ください!

筑後サポステ塾



住所：〒830-8520 福岡県久留米市城南町 15-3 久留米市役所二階

問合せ先：☎0942-30-0087

運営：特定非営利活動法人 JACFA ※厚生労働省及び福岡県の委託事業です