

# CBT入門

CBT・・・「認知行動療法」のことです。

認知行動療法 = 認知療法 + 行動療法

※認知療法・・・CLの認知を変えることによって  
しんどいパターンを変える方法です。

※行動療法・・・CLの行動を変えることによって  
しんどいパターンを変える方法です。

あれ、認知って何だったけ？ということ？

・・・という場合は

Step1「ビリーフ(観念・信念・価値観)」を復習しましょう

状況 × 思考 × 感情 = 結果

## 「認知行動療法」の考え方

CLにある4つの要素は、それぞれ関係しあっている。

### <4つの要素>

- ・認知(思考やイメージ)
- ・感情
- ・行動
- ・からだ(の状態や症状)

## 「認知行動療法」の考え方

CLがしんどさを感じた時、実は  
①→②→③が瞬時に起こっている

- ①しんどさを感じる「出来事」が起こる……周りの環境、他人
- ②ネガティブなビリーフ・観念がよぎる……自動思考
- ③しんどい感情を感じる、症状が出る……行動・感情

# 「認知行動療法」の考え方

CLのしんどさは、自動思考が原因である。

※自動思考=この養成講座でいうところの「観念」や「ビリーフ」

→→→ だから、自動思考が変われば、CLは楽になる。

## 「認知行動療法」のやりかた(前半)

- ①ノート1見開きを使います。前半は見開き左半分を使用。「状況」「考え」「行動」「気分」の4つに区分けします。
- ②しんどさを感じた出来事について「状況」「考え」「行動」「気分」それぞれに分解して記入します。
- ③「気分」については、感じた感情別に%を書きます。  
(例:悲しい80%、悔しい50%、怒り10%)



複数の感情それぞれに対して、0%~100%をつけます

## 「認知行動療法」のやりかた(後半)

- ①「考え」の欄を、客観的・俯瞰的な視点で見つめなおし、新しい「考え」を書き加えます。 → 「認知」を変える
- ②「行動」の欄を、冷静に考えられる今だったら、こうすることができる、という改善案を見つめなおし、新しい「行動」を書き加えます。 → 「行動」を変える
- ③ 新しく作成できた「考え」と「行動」を見て、  
気分の%がそれぞれどう変化するかをチェックし、  
新しい%をそれぞれ書き込みます。

# 「認知行動療法」のやりかた(作成例)

	実際の出来事(ノート左半分)	ふりかえった後(ノート右半分)
状況(環境・他人)	母親から電話があり、延々と愚痴を聞かされたので夕食が作れなかった	(状況そのものは変えようがないので、ここは空欄でOK。強いて言うならば、左項と同じ文章を書く)
考え(自動思考)	母親に嫌われてはいけない NOを言ってはいけない 自分さえ我慢したらいい	そもそも、母親は私の都合や家の段取りなんて何も知らない。電話は夕食の後でもできる。私の都合で架けなおせばよい
行動(結果)	「お腹空いた」と言った子どもに怒った。 ムシャクシャして衝動買いした。	「ごめん、今は忙しいから後で」と言って電話を切り上げる どうしても長引いたときは、外食にする
気分(感情)	悔しい 90% 悲しい 80% 怒り 50%	悔しい 30% 悲しい 10% 怒り 10%

ということで、さっそくやってみましょう！

…と言いたいところなのですが

この「ふりかえりノートを書く」作業をちゃんとするためには

- ・あなたがリラックスしていること
- ・十分な作業時間が確保できること（最低30分は欲しい）

各自、まずはご自身で時間を取って取り組んでみましょう。  
※次ページのスライドを参考に、ノートを作成しましょう

# 「認知行動療法」のやりかた(作成用テンプレ)

	実際の出来事(ノート左半分)	ふりかえった後(ノート右半分)
状況(環境・他人)		
考え(自動思考)		
行動(結果)		
気分(感情)		

そして…。

CBTの世界はまだまだ奥深いです。  
(実際の医療現場でも使っている心理療法ですからね…)  
気になる方は

「認知行動療法」で検索したり、本を読んだり、  
「認知行動療法センター」などのホームページを見たり  
してみましょう！