

# 入門！認知行動療法

## こころのしくみ

1

### 本日のテーマ

---

- 感情の種類と役割を学ぶ。
- 感情・考え・行動・身体反応の関係を学ぶ。
- 「こころの仕組み図」の使い方を学ぶ。

2

# 感情の種類

- 感情にはたくさんの種類がありますが、大きく分けると、より多く持ちたいと思うポジティブ感情と、あまり持ちたくないと思うネガティブ感情に分けられます。
- ポジティブ感情とネガティブ感情を挙げてみましょう。
- どちらの感情の方が種類が多いのでしょうか？



ネガティブ感情

例：悲しい



ポジティブ感情

例：楽しい

3

# 感情の役割

感情は人間が進化する過程で生まれました。ポジティブな感情にもネガティブな感情にも役割があります。

- **ポジティブ感情には、**  
他の人との交流を促進し、  
目的をもった行動を促進する役割があります。



- **ネガティブ感情は、**  
自分に何か問題が生じていることを知らせる  
「心のアラーム」です。目覚まし時計と同じで、  
アラームは不快でないで役割を果たさないで、  
ネガティブ感情には不快感があります。



4

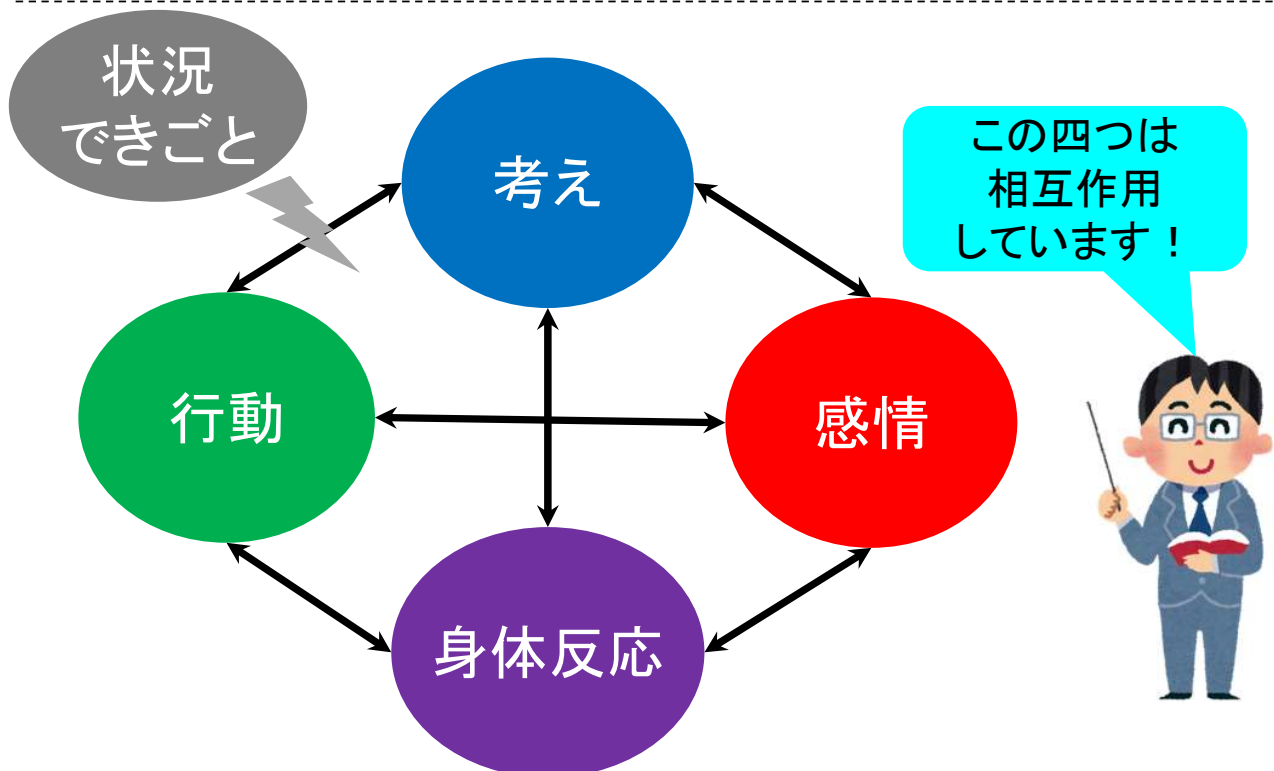
# Aさんの場合

Aさんは、10年間大切に飼っていた犬のポチを先日亡くしてしまいました。Aさんは、ポチが好きだったボールを目にするたびに、「もうポチと遊ぶことはできないんだ」と思い、涙が出てきます。昔はよくポチと散歩に出かけましたが、最近では家に引きこもるようになりました。

質問：Aさんはどんな感情を持っていますか？

5

## 感情・考え・行動・身体反応の関係



6

# 感情・考え・行動・身体反応の違い

- **感情**はひとつの単語で表せるものです。  
例えば、「喜び」、「悲しみ」、「怒り」など 心の中
- **考え**は断言文で表せるものです。  
最後は「～だ」「～べきだ」「～だろう」などとなる。  
例えば、「友達が自分のことを嫌っている」など
- **行動**は自分の意志で行っている動作です。  
例えば、逃げる、走る、食事をするなど。 心の外
- **身体反応**は自然と生じる体の変化です。  
例えば、涙が出る、手が震える、動悸がするなど。

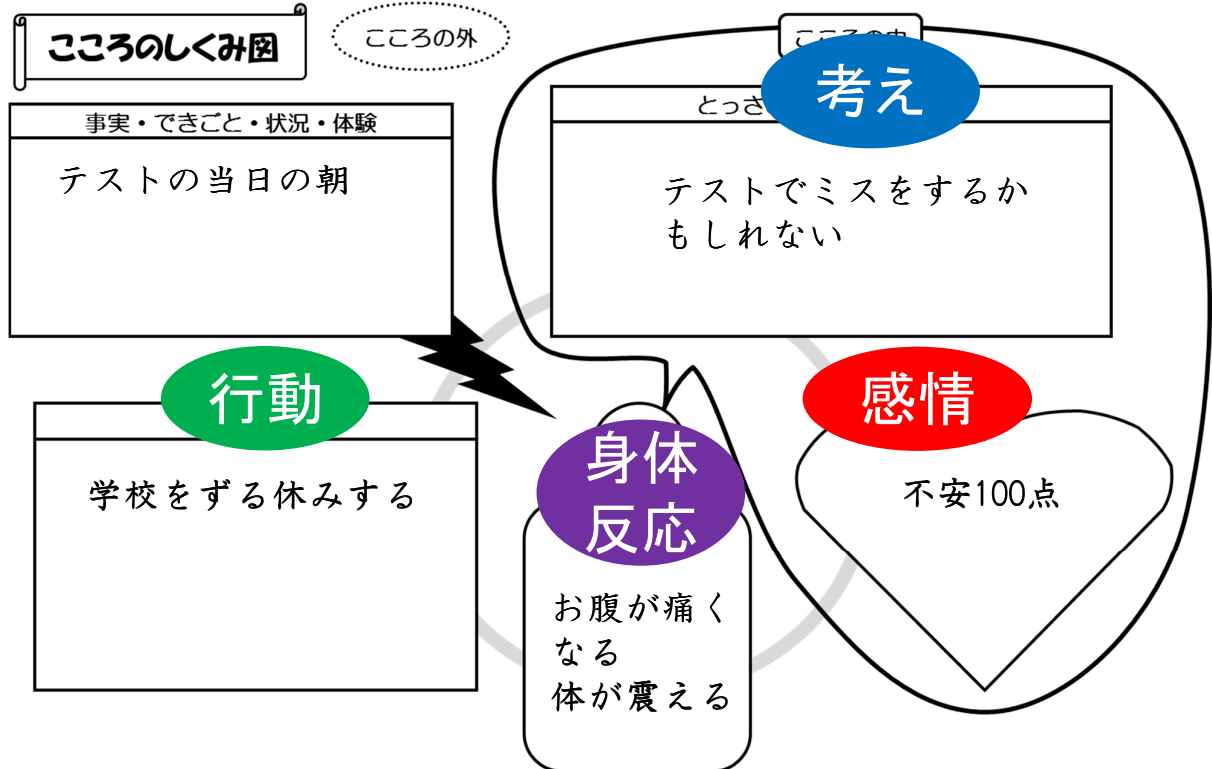
7

## 分類してみましよう

	分類
悲しい	感情・考え・行動・身体反応
手が震える	感情・考え・行動・身体反応
自分は皆から好かれている	感情・考え・行動・身体反応
食事を取る	感情・考え・行動・身体反応
呼吸が速くなる	感情・考え・行動・身体反応
腹立たしい	感情・考え・行動・身体反応
友達と遊ぶ	感情・考え・行動・身体反応
仕事は完璧にこなすべきだ	感情・考え・行動・身体反応

8




# こころの仕組み図を使ってみよう



氏名: \_\_\_\_\_ 日付: 年 月 日 No. \_\_\_\_\_

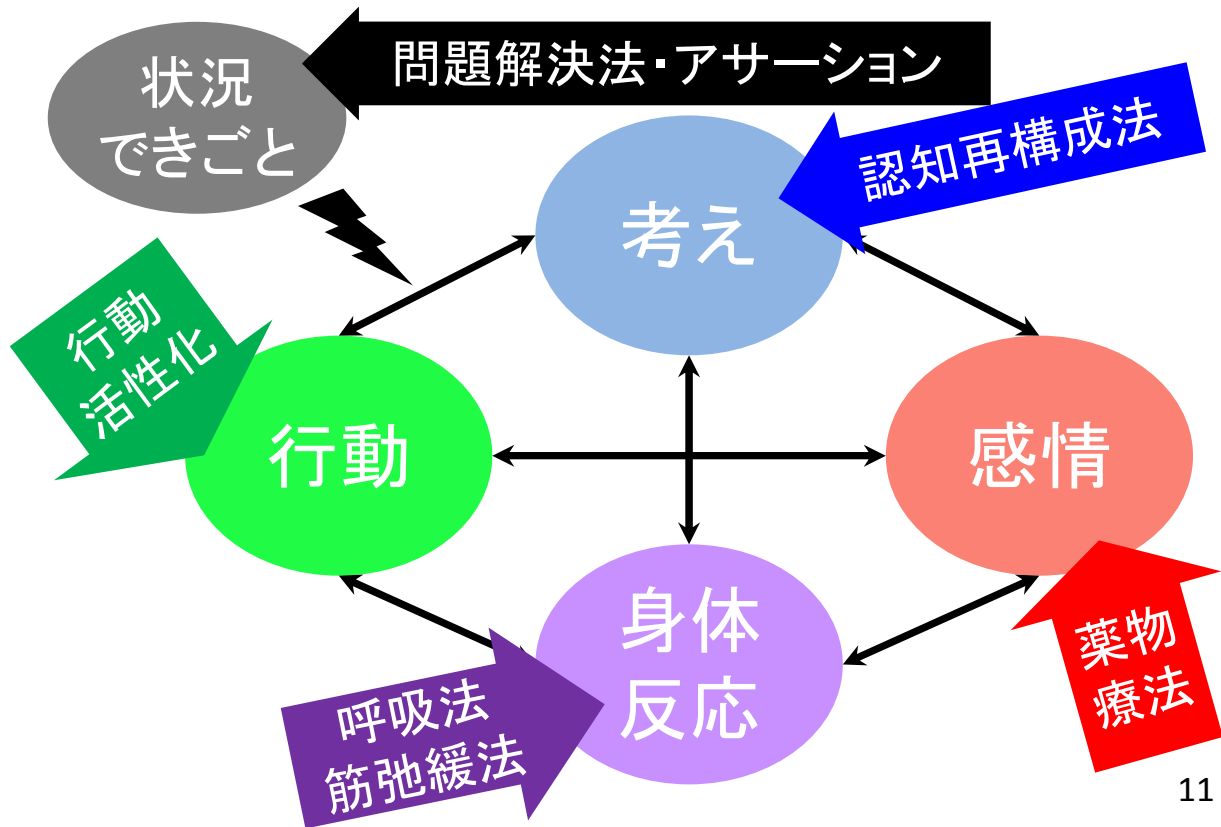
9

# 四つの関係にはパターンがある

感情	考え	身体反応	行動
<b>悲しみ</b> 	大切にしていたものを失った	涙が出る 体が重くなる	引きこもる 寝込む
<b>怒り</b> 	大事なものを他人に侵された	顔が赤くなる 筋肉がいきむ	
<b>恐怖</b> 	危険が目の前に迫っている		

10







# 感情を直接変えるのは難しい







## 感想を教えてください！

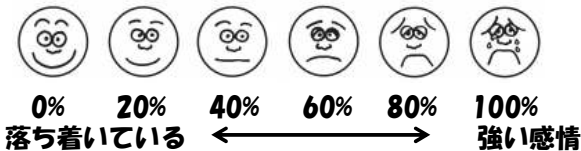
- 分からなかったところ
- 参考になったところ・役に立ちそうなところ

# 感情リスト

表情	感情	感情の背後にある意味、感情に伴う考え	感情に伴う行動	からだの反応
	たのしい うれしい 満足	大切なものが手元にある。 希望がかなった。 目標を達成した。 人間関係が良好だ。	人と交流する 活動的になる 将来の計画を考える	体が軽い 笑顔になる リラックス
	かなしい みじめ	大切なもの（健康、愛情、好きな人や物、 評判）を失った。 夢や目標を果たせない。	引きこもる 失ったものを何度も思い出す （反すう・後悔）	涙が出る だるい 体が重い
	恐怖	危険が迫っている 自分に危害が加えられる。	その場から逃げる その場に立ちすくむ	がくがくする 動悸がする 呼吸が速くなる
	不安	未知の何か悪いものが近づいている。 自分には対処する力がない。 状況をコントロールできない。	その場を避ける 将来をあれこれ心配する	動悸、呼吸が速く なる、体が力む、 口が渇く、めまい
	不快 嫌悪	悪いものが近づいている。 距離を取った方がよい。	その場を離れる	ふるえる 目をそむける
	いかり	自分が不当にあつかわれている。 自分の領域がおかされている。	人やものに当たる 他人や自分を傷つける 不当なことを何度も思い出す	ふるえる、 体が力む、 顔が赤くなる

表情	感情	感情の背後にある意味、感情に伴う考え	感情に伴う行動	からだの反応
	はずかしい	隠しておきたいものが知られてしまった。 まわりの人が自分に着目している。 自分の失敗を人が見たら大変なことになる。	隠れる 人目を避ける 自分のことばかり着目 する	赤面する 汗をかく どもる
	混乱 パニック	次にどうすればいいか分からない。 予想外のことが起こった。	おろおろ動き回る	頭が真っ白になる、 めまいがする
	いらいら	現実と理想が合わない。 物事がうまくいかない。	うろうろ歩きまわる 人や物にあたる 口論をする	体をゆする
	さびしい	自分は孤独だ。 誰も愛情をかけてくれない。 自分の大切な人はいなくなってしまった。	引きこもる 過去の思い出に浸る。 人を求める	涙が出る
	むなしい	努力しても得られるものがない。 物事が自分と関わりなく決まってしまう。	課題を途中で投げ出す	だるい、体が重い
	絶望	問題はずっと解決しない。 将来も辛い状態がずっと続くだろう。	引きこもる	涙がでる、 だるい、体が重い

# 感情の強さ



# こころのしくみ図

こころの外

こころの中

事実・できごと・状況・体験

飼っていた犬のポチが死んだ  
ポチと遊んだボールが目に入った

とっさの考え（自動思考）

行動・対処

身体反応

感情

氏名: \_\_\_\_\_ 日付: \_\_\_\_\_ 年 月 日 No. \_\_\_\_\_