

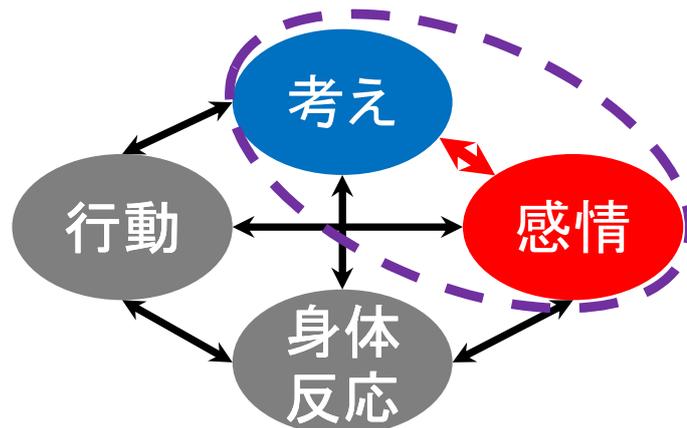
# 入門！認知行動療法

## バランス思考を目指そう

1

### 本日のテーマ

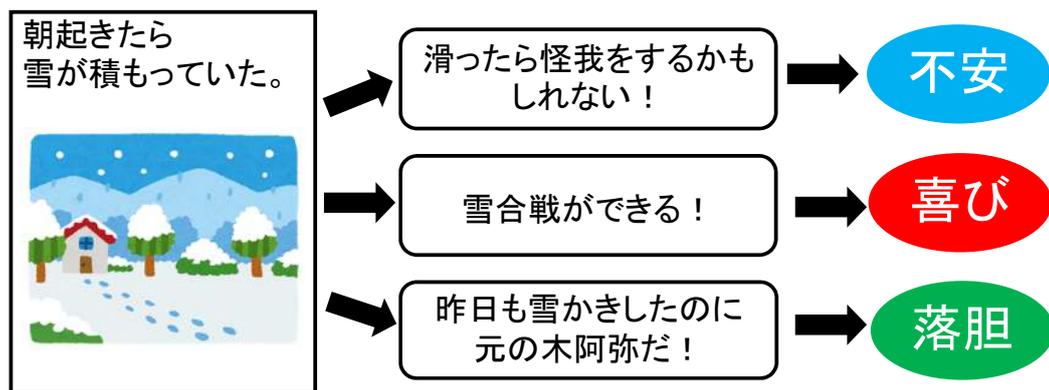
- 考え方と感情が連動していることを学ぶ。
- 出来事(事実)と考え(仮説)を区別する。
- バランスのとれた考えを持つための方法(認知再構成法)を学ぶ。



2

# 感情と考え方の関係

- 人は、出来事そのものではなく、出来事に対する自分の考えによって感情をかき乱されます。
- つらい時は注意や考え方がかたよりやすく、とっさにネガティブな考えをしがちです。
- とっさの考えに突っ込みを入れ、考え方が変われば、つらい感情が軽くなるかもしれません。



3

## 出来事と考えを分けてみましょう

### • 出来事とは・・・

実際に生じた**事実**

ビデオや写真にとれるもの、みな**の意見**が一致するもの

例:「昨日の試合は5-3で楽天が勝った」  
「今日は朝ごはんを全部食べた」など

### • 考えとは・・・

一人ひとりのひとの頭に浮かんだ**仮説**や**価値判断**

ビデオや写真にとれないもの。意見に違いが生じるもの。

例:「昨日の試合はつまらなかった」  
「朝ごはんは全部食べなくてはいけない」など

4

## この写真は何を表しているでしょう？

---



5

## とっさの考え（自動思考）

---

ある日、太郎は学校でクラスメートの次郎とけんかをしてしまいました。その日の学校の帰り道、昔から仲の良い友達の花子をにぎやかな街中で見かけ、「花子さん、こんにちは」とあいさつしました。花子は返事をせず、とても険しい顔で、早足で通り過ぎていってしまいました。太郎は自分が花子さんに嫌われたと思い、とても悲しくなりました。

学校の帰りに太郎が考えたこと(仮説)は何ですか？  
感情の強さを0～100で表しましょう。  
例:「悲しみ 80」



6

## 考え方のかたよりのパターン

- ✓ 白黒思考 0か100か、正解か不正解の二つしかない。完璧にできないと何の意味もないと考える。
- ✓ べき思考 「～すべき」「絶対に～してはいけない」と考え、自分で自分をしばりつける。
- ✓ すべて思考 一度何かが起こると、全部そうなると思ってしまう。
- ✓ 自責思考 起こったことは何でも自分に責任があると考える。
- ✓ 深読み思考 「相手はこう思っているはずだ」と決めつける。
- ✓ 感情的思考 「自分は今こんなに悲しいんだから、実際に悲しくなるようなことが起こっている」と考えてしまう。
- ✓ 先読み思考 「どうせ〇〇に決まってる」と未来を決めつける。
- ✓ 一面思考 良い面と悪い面のうち、悪い面だけ見ってしまう。

質問：太郎にはどんな考え方のかたよりがありますか？

7

## とっさの考えに 「突っ込み」を入れてみましょう

- ポジティブ思考を目指すのではなく、事実に基づいたバランスのとれた考え方を目指します。

最初に気づいた事実や考えを否定して取り除こうとする必要はありません。最初に気づけなかった別の事実や考え方がないか探して付け足してみることが、バランスの取れた考え方をするためのコツです。



8

## 突っ込み法① ～探偵法～ 他の事実をもっと見てみる

---

- とっさの時、人は事実の一部にしか目を向けません。
- そこで、とっさの考えに合っている事実や  
とっさの考えに反している事実を見落としていないか  
探してみましょう。

質問：太郎が花子に嫌われているという考えに  
合っている事実は何ですか？  
反している事実は何ですか？



9

## 突っ込み法② ～博士法～ 他の考え方ができないか考えてみる

---

- 一つの考えにとっさに飛びついてしまいましたが、  
別の考え方ができないかじっくり考えてみましょう。
- 「他の人だったらなんと言うか？」と自分に問いかけて  
みるのはよい方法です。

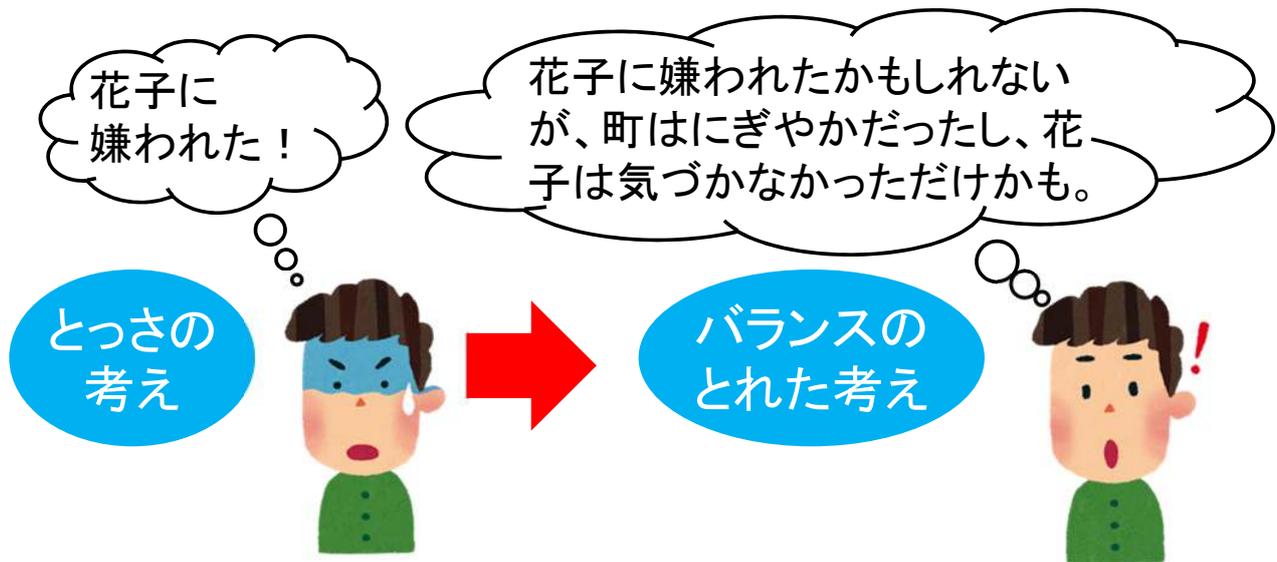
例：「花子は忙しくて返事をする余裕がなかった」

質問：他の考え方はありますか？  
他の仮説はありますか？



10

## これらを合わせて「バランスのとれた 考え」をまとめてみましょう



質問: とっさの考えと、バランスのとれた考えをした時の感情の強さを0~100で表し、比較してみましょう。

11

## 突っ込み法③ ~江戸っ子法~ だからどうした、と開き直ってみる

- とっさの考えへの反論が思いつかない時は、とっさの考えが仮に事実だったとして、それほど悪いことなのか、全く対処しようがないのかを考えてみるのも一つの方法です。

例: 「花子さんに嫌われたのが事実だとしても、きっと何かの誤解なので、後で理由を聞いて仲直りすればいい」



12

## 考えの振り返り(認知再構成)まとめ

---

- ①ネガティブ感情が生じた時の出来事と、  
浮かんできたとっさの考えを書き出してみる。
- ②とっさの考えにつっこみを入れてみる。
- ③バランスのとれた考えを書き出し、  
感情が軽くなったかどうか確かめてみる。



注意:実際に大変なことが生じていて、つらい気持ちになることもあります。そういう時は、つらい気持ちを軽くするためには、考え方だけではなく、現実を変えていかなければなりません。

13

## 感想を教えてください

---

- 疑問点、参考になったところを教えてください。
  
- 本日本渡しする資料  
認知再構成ワークシート

14

# 認知再構成ワークシート

氏名: \_\_\_\_\_ 年 月 日

ステップ① つらい感情とその強さ、感情が生じた時のできごと、感情に伴うとっさの考えを書きだします。

## 事実・できごと・状況・体験

花子さんにあいさつをしたのに、  
花子さんは返事をせず立ち去った。

## とっさの考え 「である」「べきだ」「だろう」で書く。

花子さんに嫌われた！

## 感情

%

ステップ② とっさの考えに合った事実や反した事実を探し、別の考え方ができないか考えてみましょう。

## とっさの考えに合った事実、反する事実

合った事実：花子さんは返事をして  
くれなかった

反する事実：

## 別の考え方、とらえ方

ステップ③ 上記をまとめて、バランスのとれた考えを書き、感情の変化を記録しましょう。

## バランスのとれた考え

## 感情

%