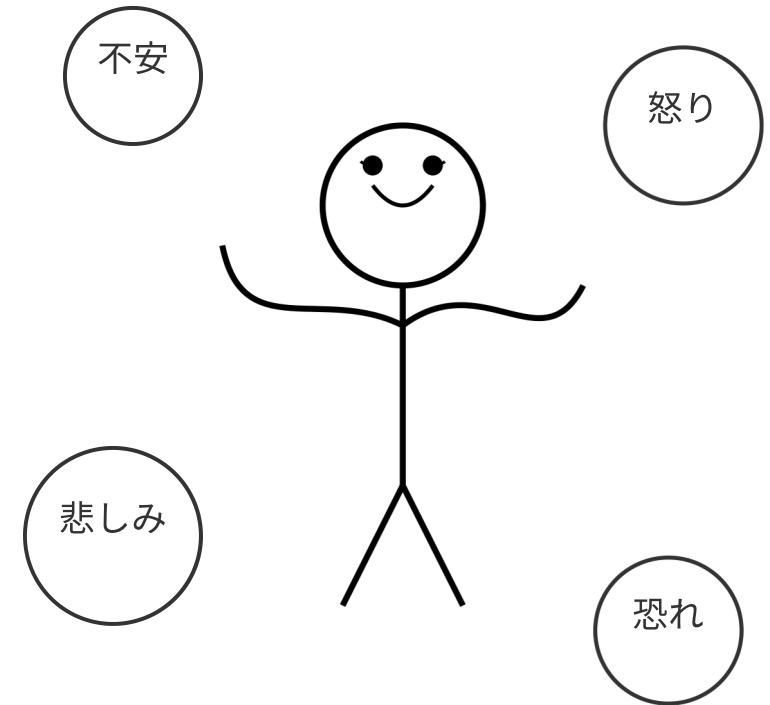


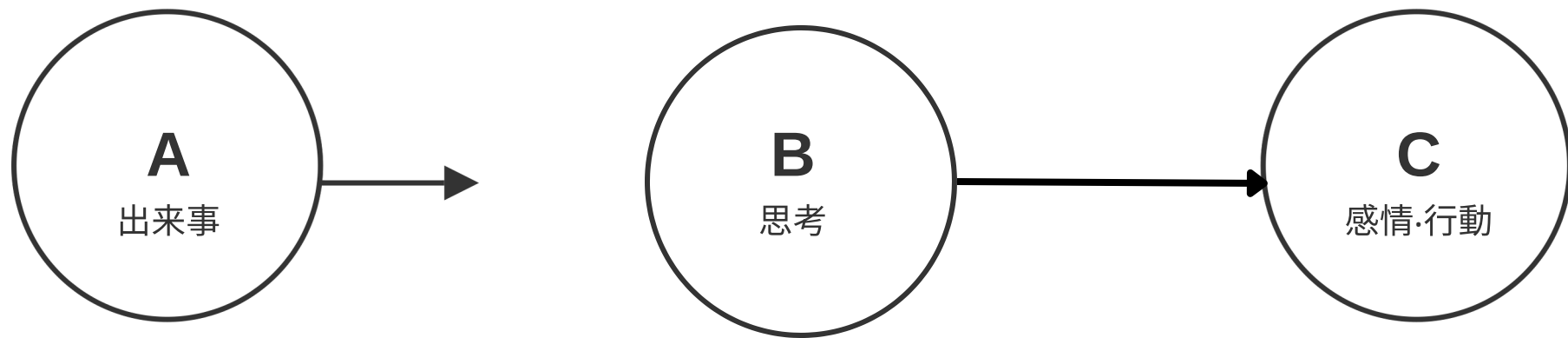
なぜ"思考"を見直すのか？

気分は「考え方」に影響されている 思考は自動的に浮かびやすい

CBT（認知行動療法）では「思考」との向き合いが重要



ABCモデル：感情と行動の土台



A 出来事：上司に注意された

B 思考：「自分はダメだ」

C 感情・行動：落ち込み、早めの退勤

自動思考とは？



自然に浮かぶ言葉やイメージ

意識せずに頭に浮かぶ考え、内的な会話

過去の経験や思い込みに基づいている

これまでの体験から形成された「心のフィルター」

無意識のうちに感情を左右する

気づかないうちに感情や行動に大きな影響を与える

ワーク①：最近の出来事でABCを整理

① A

出来事

例：友人から返信がなかった

② B

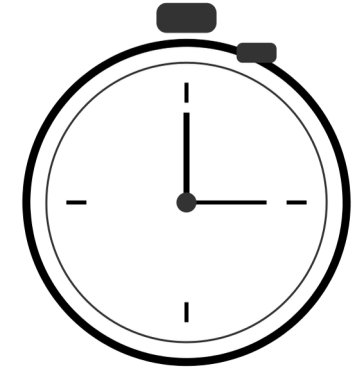
そのときの思考

例：「嫌われたかも」

③ C

感情・行動

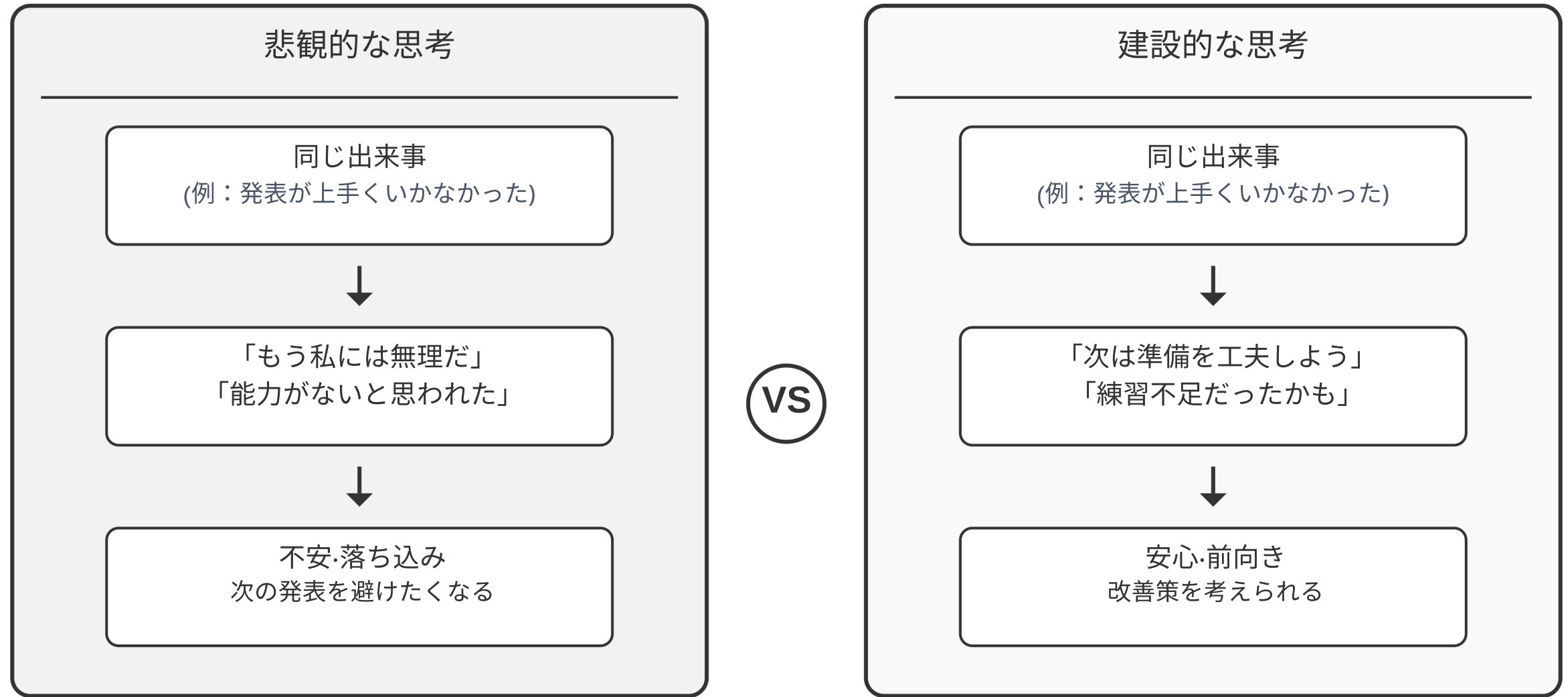
例：不安、LINEを何度も見返す



考える時間
1～2分

自分の最近の体験を
ABCで整理してみましょう

思考が感情に与える影響とは？



思考のクセが気分に影響する

ネガティブな思考は感情を悪化させる

思考の柔軟性が回復のカギ

ワーク②：別の考え方を当てはめてみる

ワーク①で整理した出来事を別の視点で考えてみましょう

元の思考：

B（元々浮かんだ思考）



新しい思考：

B'（別の考え方）

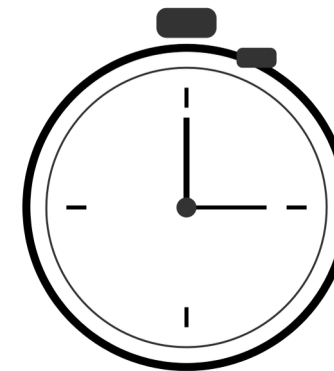
例：「返信がない→忙しいだけかも」



変化した感情：

C'（変化した感情・行動）

例：不安が和らぐ、他のことに集中できる



考える時間
1～2分

同じ出来事でも
思考が変われば
感情も変わります

まとめ：気づくことから始めよう

感情は"思考"に左右される

出来事そのものより、その捉え方が感情を生み出す

自動思考に気づくことが第一歩

頭に自然と浮かぶ考えを意識することから変化が始まる

新しい視点が感情を和らげる

別の考え方を試すことで、感情の質が変わる体験を積む

