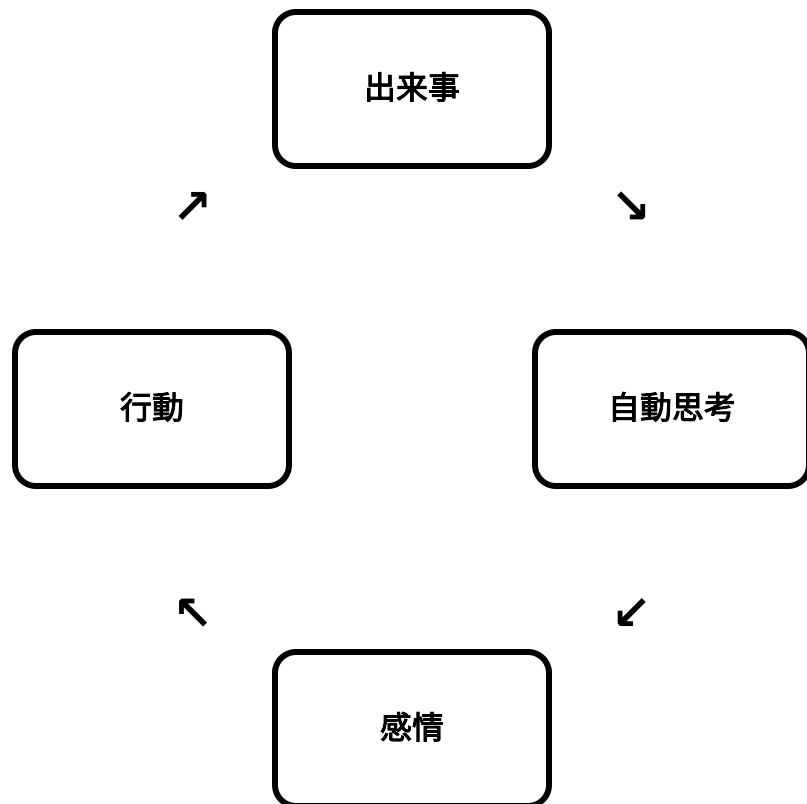


CBTとは？

認知行動療法の基本概念

思考・感情・行動の循環



CBTの要点

- 1 認知 = 思考・捉え方**
物事をどう解釈するか思考パターン
- 2 自動思考 = 一瞬で浮かぶ考え**
無意識に浮かぶ心のつぶやき
- 3 CBTは「心のクセ」に気づき、見直す方法**
思考パターンを客観視し、柔軟な見方を育てる

💡 例：「上司に注意された」

✗ 「ダメな自分だ」 → 落ち込み

○ 「成長のチャンスだ」 → 前向き

自動思考とは？

瞬間的に浮かぶ考えやイメージ

自動思考の例



「どうせダメだ...」

「きっと嫌われてる」

「また失敗する」

「私なんて...」

自動思考の特徴



自然に浮かぶ考え・イメージ

意識しなくても自動的に出てくる思考やイメージ。過去の経験や価値観に基づいている。



感情や行動を左右する

自動思考が感情を生み出し、その感情が私たちの行動を決める重要な要因となる。



書き出すことで気づきやすくなる

無意識の思考を言語化することで、客観的に見つめ直すことができるようになる。

▲ ポイント

自動思考は誰にでもあるものです。
ネガティブな思考があっても、それは自然なこと。
大切なのは「気づくこと」から始めることです。

思考・感情・行動のつながり

三つの要素は密接に影響し合っています

つながりの特徴

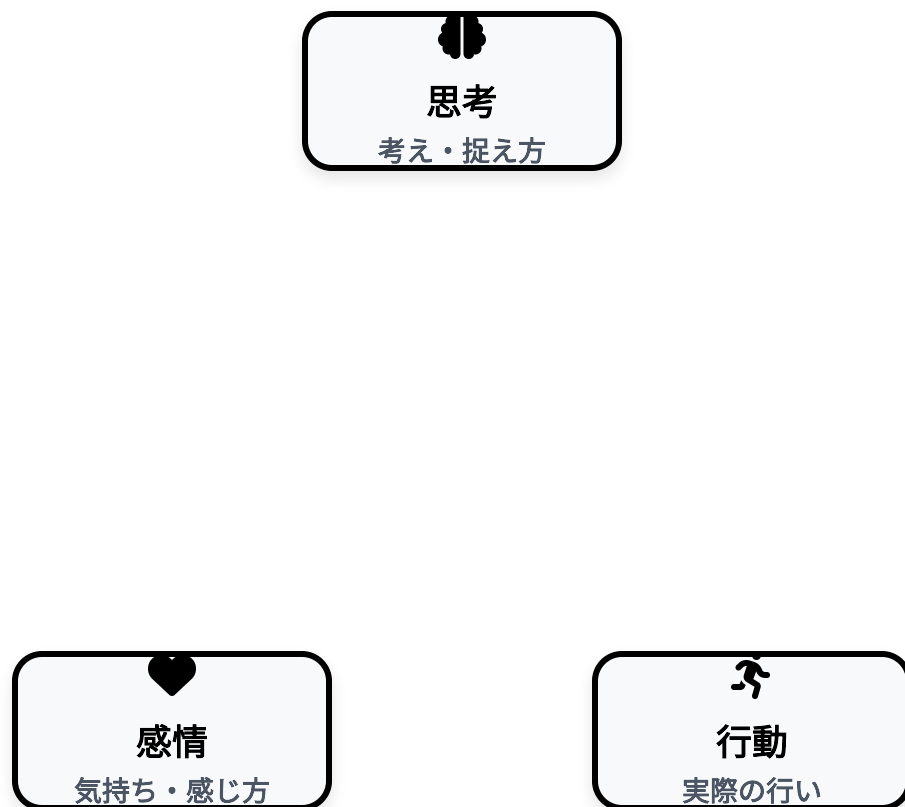
- 1 思考が感情を生む**
「失敗した」という思考が「落ち込み」という感情を引き起こす
- 2 感情が行動を決める**
落ち込んだ感情が「避ける」「引きこもる」などの行動につながる
- 3 行動がまた思考に影響する**
避ける行動が「やっぱりダメだ」という思考を強化してしまう

⚠ 負のループに注意

ネガティブな思考→つらい感情→消極的行動→さらにネガティブな思考...
という悪循環に陥ることがあります。

💡 改善のヒント

どの要素からでも変化を起こすことができます。思考を見直すことで、感情や行動も変わっていきます。



🔄 相互に影響し合う循環関係

ワーク①：ABCDEモデルを使ってみよう

自動思考を見つけて整理する方法

ABCDEモデル

A 出来事 (Activating event)
何が起きたか

B 自動思考 (Belief)
その時浮かんだ考え

C 感情 (Consequence)
その時の気持ち

D 反論 (Dispute)
別の見方・考え方

E 結果 (Effect)
新たな気づき

質問に答えてみましょう

A どんなことが起きましたか？
最近つらいと感じた出来事を思い出してください

B どんな考えが浮かびましたか？
その瞬間に頭に浮かんだ言葉や考え

C そのときの気持ちは？
悲しい、怒り、不安など具体的な感情

D その考えに反論するとしたら？
別の見方や考え方はありませんか？

E 新たにどんな気づきがありましたか？
今の気持ちや新しい発見について

 ワークタイム

1分間、紙に書き出してみましょう

 **1分間**

認知のゆがみとは？

事実に基づかない思考のクセをチェックしてみましょう

≡ 認知のゆがみチェック

☐ 白黒思考

完璧か失敗かの極端な考え

☐ 一般化のしすぎ

1回の出来事で「いつも」と決めつける

☐ 心のフィルター

悪い面だけに注目してしまう

☐ 結論の飛躍

根拠なく悪い結果を予想する

☐ すべき思考

「～すべき」「～でなければならない」

☐ レッテル貼り

「自分はダメな人間だ」などの決めつけ

☐ 個人化

何でも自分のせいにしてしまう

💡 具体例

⚠ 白黒思考の例

✗ 「完璧にできなければ意味がない」

✗ 「成功か失敗かのどちらかだ」

✓ 「70%できれば十分」

✓ 「小さな進歩も大切」

⚠ 一般化のしすぎの例

✗ 「いつも失敗ばかりしている」

✗ 「みんなに嫌われている」

✓ 「今回は失敗したが、前は成功した」

✓ 「一部のひととの関係が難しい」

💙 気づくことから始めよう

• 完璧を求めすぎていませんか？

• 悪い面ばかり見ていませんか？

• 自分を責めすぎていませんか？

✓ 当てはまるものにチェックして
自分の思考のクセを知りましょう

ワーク②：認知のゆがみ × ABCDEで振り返る

前のワークで気づいた自動思考を見直してみましょう

Q 思考の見直しフォーマット

1 先ほどの自動思考は？

ワーク①で書き出した自動思考を振り返ってください

2 どんな「ゆがみ」がありましたか？

白黒思考、一般化のしすぎ、すべき思考など...

3 もう少し柔らかく考えたら？

バランスの取れた見方や別の視点

💡 見直しのヒント

❓ こんな質問をしてみましょう

- 本当にそうでしょうか？
- 別の見方はありませんか？
- 友人なら何と言うのでしょうか？
- 良い部分はありませんか？
- 完璧でなくても大丈夫では？

❤️ 今の気持ちは？

見直した後の気持ちの変化を書いてみましょう

🕒 ワークタイム

1分間、見直してみましょう

✍️ **1分間**

💡 ポイント：完璧に変える必要はありません。少しでも柔らかい見方ができれば成功です

今日のまとめ

気づく力が第一歩

★ 今日学んだこと



自動思考は無意識のクセ

瞬間的に浮かぶ考えが感情や行動に影響している



思考・感情・行動の関係を意識する

三つの要素が互いに影響し合う仕組みを理解



ABCDEモデルで振り返ってみよう

自動思考を見つけて柔軟な見方を育てる方法



認知のゆがみに気づく

思考のクセを知ることによって自分に優しくなれる

♥️ 大切なこと



気づくことから始まる

完璧を目指さず、
小さな気づきを大切に

→ 次回予告



行動活性化について学びます！

気分を前向きにする
行動の工夫を一緒に考えていきましょう

✔️ 今日学んだ「自動思考に気づく力」は、CBTの大切な第一歩です