# 自動思考と心の健康

## 心のセルフケアを始める第一歩

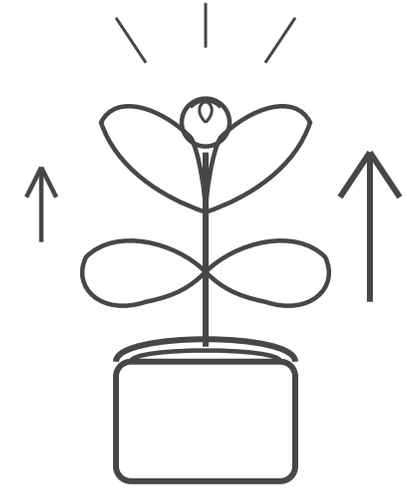
### 本教材で学べること

- 自動思考のメカニズムとその影響
- 気分変化の理解と客観的な把握方法
- 心の働きを紐解くための基本概念

### 得られるメリット

- 自分の心の状態を理解する力
- 前向きな変化へのヒントと方法
- より健康的な思考パターンの構築

*「あなたは一人ではありません。一緒に学びましょう」*



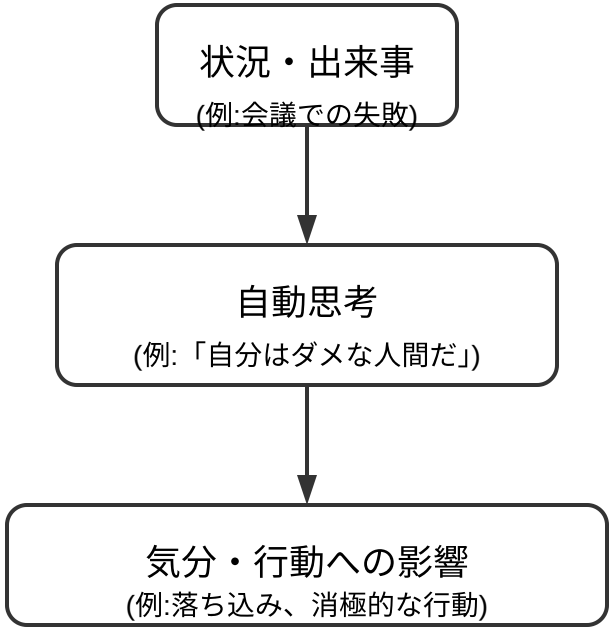
心の成長と健康

# 自動思考とは？心の働きを紐解く

## 自動思考の基本

- **定義：**瞬時に頭に浮かぶ考えやイメージ
- **特徴：**無意識的で気づきにくい
- **例：**失敗時の「自分はダメだ」、成功時の「やった！」
- **影響：**気分や行動に大きく作用する

「自動思考は私たちの心の奥底で常に働いている、意識しないと気づきにくい心のメカニズムです」

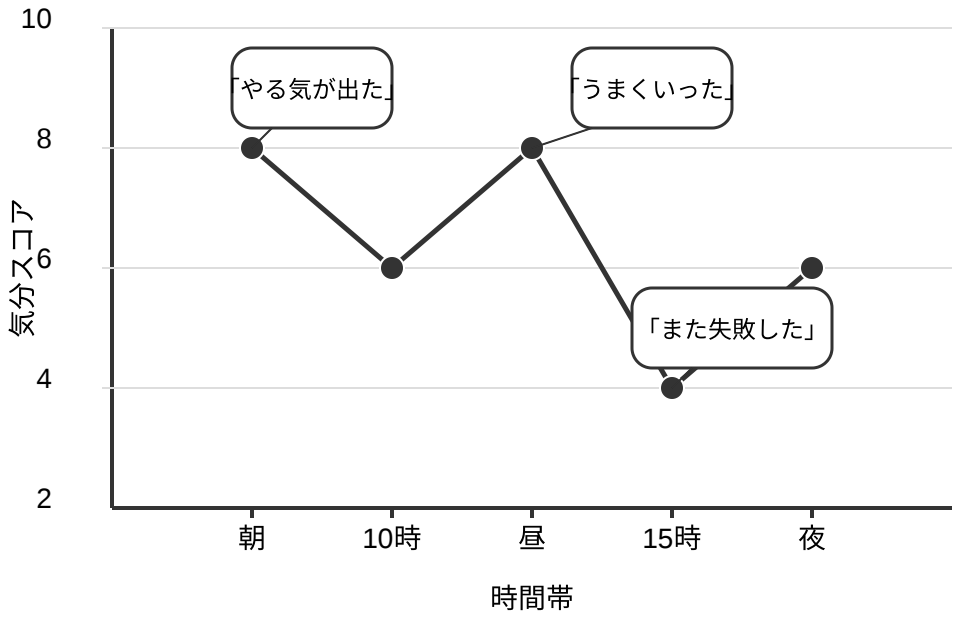


# 気分変化グラフ化：自分の心の状態を客観視する

## 気分グラフの作成と活用

- **目的：**気分と自動思考の関連性を発見する
- **方法：**毎日気分を数値化して記録→グラフ化
- **記録項目：**日時、気分スコア(1〜10)、出来事、自動思考
- **効果：**自己理解の深化、心の癖の発見

「気分の変化を見える化することで、自動思考と気分の関係が明確になります」




気分変化グラフの例：自動思考と気分の関連が見える化される

# ワーク：自動思考キャッチ

1. 1〜2分間、考える時間を取りましょう。
2. 最近、気分が大きく動いた出来事を一つ思い出してください。
3. その時、頭にどんな考えが浮かびましたか？瞬時に思ったことを書き出してみましょう。

*自動思考を書き出すスペース...*

どんな些細なことでも構いません。思いついたままを書き出してみましょう。

# フィードバック法：心の対話で思考を調整する

## フィードバック法の基本

- **目的：**自動思考の妥当性を検証し、調整する
- **問いかけ例：**
  - ・本当にそうだろうか？
  - ・別の見方はできないか？
  - ・証拠はあるか？
  - ・友人ならどうアドバイスするか？
- **効果：**柔軟な思考の獲得、ネガティブ感情の軽減

「自分の思考に問いかけることで、より現実的で建設的な視点を持つことができます」

## フィードバック法の流れ

| ネガティブな自動思考 | 心への問いかけ | 建設的な新しい思考 |
|---|---|---|
| 「自分はダメな人間だ」 | ・本当にすべてがダメなのか？<br>・できることはないか？<br>・過去に成功した経験は？ | 「得意なこともあり、成長できる」 |
| 「誰も私を理解してくれない」 | ・本当に誰一人いないのか？<br>・自分の気持ちを伝えているか？<br>・助けを求めてみては？ | 「伝え方を工夫すれば理解してもらえるかもしれない」 |
| 「この失敗ですべてが台無しになった」 | ・本当にすべてが台無しか？<br>・この経験から学べることは？<br>・友人ならどう声をかける？ | 「失敗は学びの機会、次に活かせる」 |

継続的な実践で思考の柔軟性が高まります

# コアビリーフとスキーマ、そして価値観との違い：心の土台を理解する

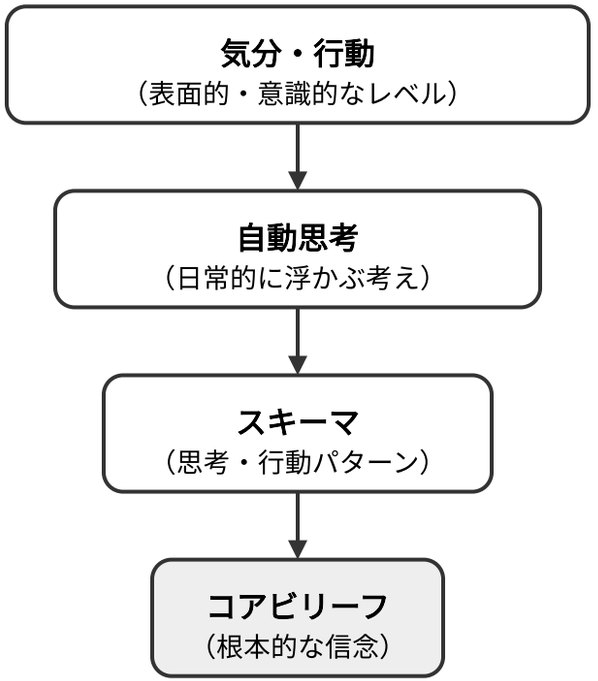
## 心の基礎構造

- **コアビリーフ：**揺るぎない信念
  （例：自分は無力だ、世界は危険だ）
- **スキーマ：**思考や行動パターン
  （例：完璧主義、依存傾向）
- **価値観：**大切にしたいこと
  （例：成長、貢献、誠実さ）

## 主な違い

| | |
|---|---|
| **形成過程** | コアビリーフ・スキーマ：過去の経験から無意識に形成 |
| | 価値観：意識的に選択可能 |
| **意識レベル** | コアビリーフ・スキーマ：無意識レベル |
| | 価値観：意識的レベル |

### 心の階層モデル




コアビリーフが心の土台となり、上の階層に影響を与えています。
価値観は意識的に選ぶことで、新しい行動の指針になります。

# まとめ：今日の学びと未来への一歩

## 今日の学習ポイント

- **自動思考の理解：** 瞬時に浮かぶ考えとその影響
- **気分変化のグラフ化：** 心の状態を客観的に捉える
- **フィードバック法の実践：** 心の対話で思考を調整
- **心の層の理解：** コアビリーフ、スキーマと価値観の区別

## これからのあなたへ

- **小さな一歩から：** 大きな変化は小さな習慣から生まれます
- **自分のペースで：** 焦らず、自分を責めず進んでいきましょう
- **助けを求めることも大切：** 必要な時は専門家の支援も活用しましょう

> 心の健康は、日々の小さな気づきと実践から始まります

心のセルフケアを始める第一歩