

CBT認知モデル概観：リワークで実践する心のメカニズム理解

プログラム概要	
キーメッセージ	リワークプログラムへようこそ。CBT認知モデルを理解し、心のメカニズムを知ることで、職場復帰への道を共に歩みましょう。
この動画で学べること	- 心の不調のメカニズムをリワークで理解する - CBTの基本的な考え方を知る - 職場復帰に向けた具体的なヒントを得る
学習の進め方	 全7枚のスライドで、CBT認知モデルの基本概念を学びます。 認知モデルの理解 → 自動思考とスキーマ → 感情と行動の連鎖 → ワーク
目標	 心のメカニズムを理解し、職場復帰に向けた具体的な一歩を踏み出すための土台を築くこと

認知行動モデル：私たちの心の連鎖



各要素の説明：

- **出来事**：何が起きたか（客観的な事実）
- **認知（思考）**：出来事をどう解釈したか（主観的な評価）
- **感情**：認知から生まれた心の動き（喜び、怒り、悲しみなど）
- **身体反応**：感情に伴う体の変化（動悸、発汗、筋肉の緊張など）
- **行動**：感情や身体反応に伴って行った行動（対処行動）

具体例：電車で遅れそうになった時

- **出来事**：電車の出発時間まであと5分だが、まだ駅に着いていない
- **認知（思考）**：「遅刻したら会議に参加できない。信頼を失ってしまう」
- **感情**：不安、焦り、恐怖
- **身体反応**：心拍数上昇、発汗、呼吸が速くなる
- **行動**：走り出す、周りの人に気を配らなくなる

自動思考とスキーマ：心のフィルターを解き明かす

氷山モデル：心のフィルター	
自動思考（水面上） 瞬時に浮かぶ考え	「私はもっとうまくやるべきだ」 「失敗したら価値がない」 「みんなは私のことを無能だと思っている」 「どうせ上手くいかない」

— 水面 —

スキーマ（水面下） 深層にある信念	「私は無価値な人間だ」 「世界は危険だ」 「人は信用できない」 「完璧でなければならない」
----------------------	---

自動思考とは	スキーマとは
瞬時に浮かぶ考え：何かが起きた時に無意識的に頭に浮かぶ考え 多くは無意識的：気づかないうちに感情や行動に影響 具体的な状況と結びついている：「この状況では～」の形	心の深い部分にある信念：幼少期からの経験で形成された根深い信念体系 世界を解釈するフィルター：情報を自動的に取捨選択する基準 自動思考の源泉：様々な自動思考を生み出す土台

感情と行動の連鎖：悪循環から抜け出すために

感情と行動の悪循環パターン：

感情	→	行動	→	結果（感情）
不安・恐怖	→	人との接触を避ける 引きこもる	→	さらに不安が増す 社会的孤立感が強まる
気分の落ち込み 抑うつ感	→	何もする気が起きない 活動量の低下	→	さらに気分が落ち込む 無力感が強まる
イライラ・怒り	→	攻撃的な言動 コミュニケーション回避	→	さらにイライラが増す 対人関係の悪化

悪循環を断ち切るための介入ポイント：

介入方法	具体的なアプローチ
行動の小さな変化	短時間でも外出する、一人でも人がいる場所に行くなど、できることから少しずつ始める
達成感を味わう	できたことに注目し、小さな成功体験を記録して積み重ねる
徐々に範囲を広げる	無理せず、少しずつ行動範囲や活動時間を増やし、不安に慣れていく

ポイント：

感情が行動を変え、その行動がさらに感情を変化させるという連鎖があります。この連鎖のどこかに介入することで、悪循環から抜け出し、良い循環を作ることができます。特に行動への介入は、比較的取り組みやすく効果的です。

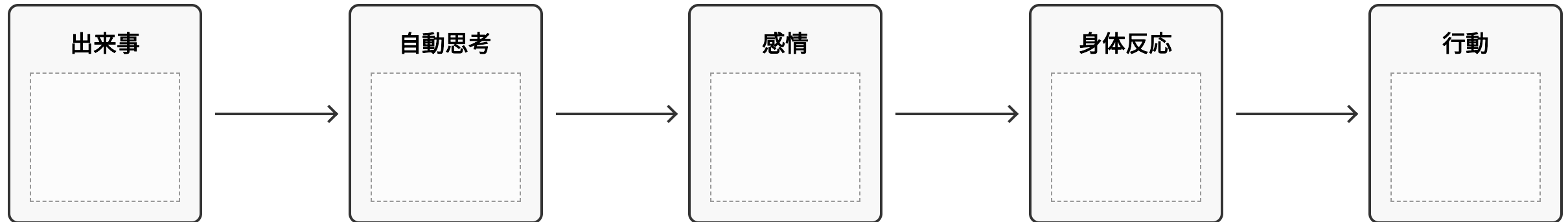
ワーク：認知モデルでケースを読み解こう

ケース：

SNSで自分の投稿にいいねが少なかった時

この時、あなたはどんな『出来事』『自動思考』『感情』『身体反応』『行動』をとるでしょうか？

1～2分程度、考えてみましょう。



書き込みのヒント：

- 出来事：客観的な事実を書きましょう
- 自動思考：最初に浮かんだ考えを思い出してください
- 感情：その時に感じた感情を具体的に
- 身体反応：体にどのような変化があったか
- 行動：実際に何をしたか、または何をしなかったか

まとめ：CBT認知モデルをリワークで活かす

CBT認知モデルの要点	
 CBT認知モデルの全体像	出来事・認知・感情・身体反応・行動の5要素は相互に影響し合い、私たちの心の状態を形作っています。これらの要素を理解することで、自身の心の状態を客観的に見ることができます。
 自動思考とスキーマの役割	自動思考は瞬時に浮かぶ考え、その奥には深層の信念（スキーマ）があり、世界を解釈する「心のフィルター」として機能しています。これらを意識することで思考パターンの変化が可能になります。
 感情と行動の連鎖への介入	感情と行動は連鎖し、時に悪循環を生みます。小さな行動の変化が感情を変え、新しい良い循環を作り出すことができます。リワークプログラムではこの介入を実践します。

心のメカニズムを理解することは、リワークでの実践、そして職場復帰への大きな一歩です。
CBTと共に学び、着実に前に進みましょう。

次回以降の参考情報

CBTでよく登場する用語

用語	解説	例
自動思考	ある状況で、無意識のうちに自動的に浮かんでくる考えのこと。多くの場合、意識されずに感情や行動に影響を与えている。	発表の際に「みんなは私の話を退屈だと思っているに違いない」と自動的に思ってしまう。
認知のゆがみ	思考のクセや偏りによって、物事を否定的・非現実的に解釈してしまうパターン。「全か無か思考」「心のフィルター」「過度の一般化」などがある。	一つのミスをしただけで「私はいつも失敗してばかりだ」と考える（過度の一般化）。
ABCモデル	A（出来事）、B（信念・考え）、C（結果・感情）の関係を表すモデル。出来事そのものではなく、その出来事に対する信念や考えが感情や行動の結果を生み出すという考え方。	A：上司から指摘を受けた B：「もう私は信頼されていない」 C：落ち込み、不安、回避行動

学習のヒント：

これらの用語は、今後のリワークプログラムで頻繁に使用します。自分自身の思考パターンを振り返る際のキーワードとして覚えておく役立ちます。