

CBTとは？～考え方・行動・気分の関係～

認知行動療法（Cognitive Behavioral Therapy）の基本的な考え方

影響の方向	考え（認知）	行動	気分（感情）
考え（認知）から	考え方のクセを 理解する	→ 考え方が <u>行動を変える</u>	→ ネガティブな考えが <u>気分を悪化</u> させる
行動から	→ 行動を変えると 新しい <u>考え方</u> が生まれる	小さな行動から 始めてみる	→ 行動することで <u>気分が改善</u> する
気分（感情）から	→ 気分が <u>考え方に影響</u> する	→ 気分が落ち込むと <u>行動が減る</u>	気分の変化に 気づく

💡 気分はコントロールが難しいけれど、行動や考えは変えられる

- ✔️ 考え方が気分に大きく影響している

✔️ 「気分」を直接変えようとせず、「考え」や「行動」から変化を始める

✔️ 気づくことが変化の入口になる
- ✔️ 自分の考え方のクセに気づくためのトレーニング

✔️ 完璧を目指すものではなく、小さな変化を積み重ねていくアプローチ

✔️ 休職中の方も無理なく取り組める方法

♥️ CBTは「気分に振り回されない」ための方法です。まずは自分のパターンに「気づく」ことから始めましょう。

CBTにおける目標設定の意味

目標が治療と回復を促進する理由

◎ CBTは"目標指向型"アプローチ

- ✔ 目標があると治療の方向性が見える
- ✔ 目標は「ぼんやり」ではなく「具体的に」
- ✔ 完璧ではなく、「今の自分にできそうなこと」を意識

💡 目標設定は「道しるべ」。自分の歩幅に合った進み方を見つけるためのもの

👍 OKな例

「気分の波を減らしたい」

★ より良い例

「落ち込みが強い朝でも、
1つ行動をこなしたい」

💬 目標があることで

- ・取り組みやすくなる
- ・成果を確認できる
- ・自信につながる

💬 良い目標とは？

- ・具体的である
- ・測定可能である
- ・達成可能である
- ・自分に関連している
- ・期限がある

♥ 目標は自分を責めるためではなく、方向性を見つけるためのものです。小さな一歩から始めましょう。

ワークシート1：全般的な目標を考える

自分の目標と現状を整理するためのワーク

 このワークでは、自分自身の大目標と小目標、現在の困りごとや小さな行動案を考えていきます。書くことで、自分の状態が整理され、次の一步が見えてくることがあります。

大目標	例：安心して社会復帰できるようになりたい
小目標①	例：朝起きる時間を固定する
小目標②	例：毎日1つタスクをこなす
小目標③	例：週に1回は外出する
現在の困りごと	例：気分が落ち込んで何もやる気が起きない
小さなアクション	例：朝起きたらカーテンを開けてみる

 **正しい答えはありません。** 自分の気持ちを整理するための時間です。無理せず、今の自分に合った目標やアクションを考えてみましょう。

♥ うまく書けなくても大丈夫です。このワークシートは自分の「今」を整理するためのものです。小さな一歩を考えることが、大きな変化への始まりになります。

まとめ：目標は"自分の道しるべ"

- ☒ CBTの基本構造（考え・気分・行動の関係）を理解した
- ☒ CBTでは目標が大切だとわかった
- ☒ 自分の目標や困りごとを書いてみた

ヒント

- ◎ 書ききれなかったことは後から書き足してもOK
- ◎ 必ずしも完璧な言葉でなくても大丈夫

「小さな一歩も、確かな前進です」

「今日の気づきを、大切にしてください」