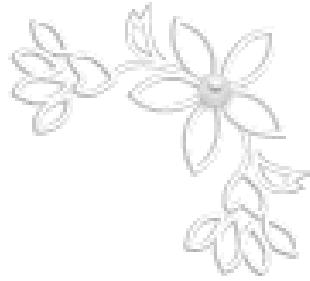




いつも同じパターンで辛くなっている  
こんなこと  
やります



木  
午前

ストレス反応への対処法を身につける

## \* 認知行動療法 \*

(CBT)



認知行動療法って  
なんだろう？

\* 概論と大切なこと



気分に注目！  
繋がりに気付いていこう



毎週



日々の暮らしを  
振り返って「あっ！」

\* 活動記録表

ちょい

--	--	--	--	--	--	--	--



ココロを守ってるうちに…  
考え方のクセ 10

火

\* 抑うつに特徴的な認知の偏り  
\* 考え方のクセ傾向チェック

白	過	フ	イ	マ	心	先	拡	感	ペ	レ	自
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

1つ1つ自分自身のケースを検証していきます



問題解決スキルアップ  
コツのコツ

\* 行動を阻む自動思考を跳ね返せ！  
\* アクションプランは〇〇で  
\* 〇〇モードが一歩を作る



数をこなして慣れていく！ 火  
実践エクササイズ100

\* 「ストレスあるある」「抑うつあるある」  
\* 「対人関係あるある」 etc.  
よくある事例ですぐ使えるように練習を重ねていきましょう  
皆の話を聞き流すだけでも発想の転換の一助になるかも☆




ココロの見取り図で  
客観的に把握しよう

\* セルフアセスメント



バランスの良い考え方を  
身につけよう

\* 認知再構築法（コラム法）



思考を縛る  
深い深いココロのトラップ

\* スキーマの存在に気付く



ACT  
(アクセプタンス&コミットメント)

「なんとかしない」スキル

意外にパワフル！皆さんには想定外なこの概念。  
認知行動療法のいわゆる「第3の波」も習得！



マインドフルネス 毎週

毎回5-10分の積み重ねで  
CBTに大切な感覚を養います

