



いつも同じパターンで辛くなっていない？

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？

毎週

\* 概論と大切なこと

日々の暮らしを  
振り返って「あっ！」

毎週

\* 活動記録表

気分注目！  
繋がりに気付いていこう

\* セルフモニタリング  
\* 状況 - 気分 - 自動思考の関連

ちよい

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

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  
\* 〇〇モードが一步を作る

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 ィ マ 心 先 拡 感 べ れ 自

1つ1つ自分自身のケースを検証していきます

数をこなして慣れていこう！  
実践エクササイズ100

火

\* 「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

ACT  
(アクセプタンス&コミットメント)

火

「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！

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)

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

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

