



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

