



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**

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



日々の暮らしを 
振り返って「あっ！」

* 活動記録表



気分に注目！ 
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

* 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 負 心 先 拡 感 べ 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

* 「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



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！



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

