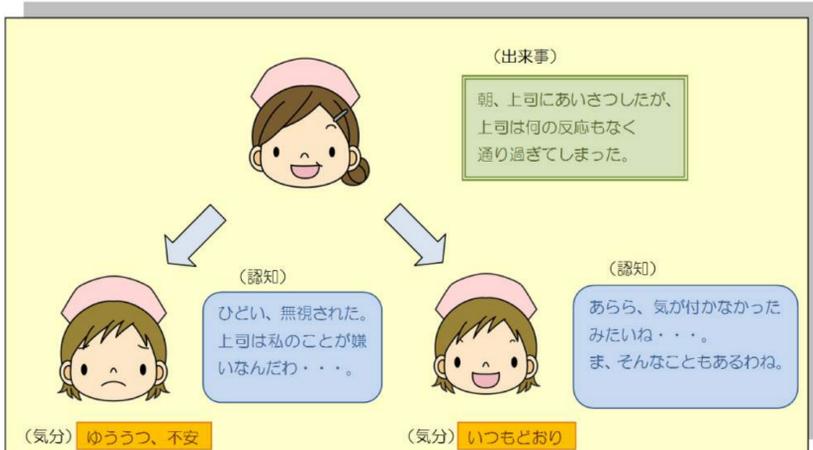


認知行動療法

— 認知行動療法とは



case.1

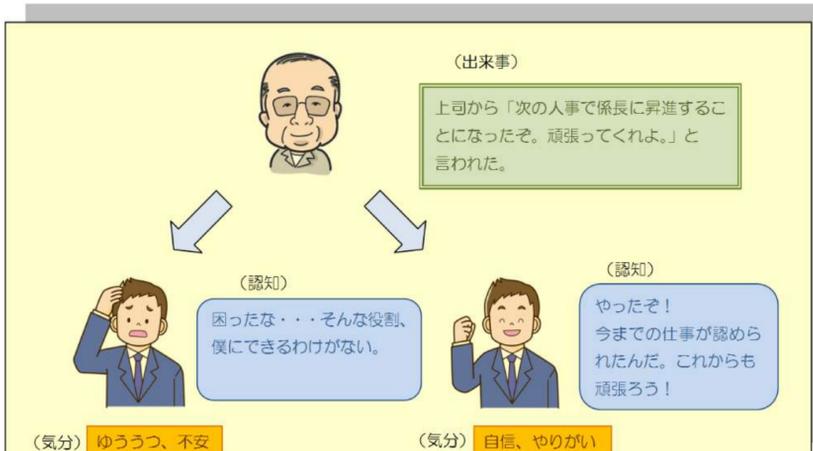
ある朝、職場での出来事です。のりこさんは、廊下で上司とすれ違いました。のりこさんは、「おはようございます」とあいさつをしましたが、上司は何も反応なく通り過ぎていきました。のりこさんは、『あいさつをしてもらえないなんて、上司は私のことが嫌いなんだ』という考えが浮かび、ゆううつな気分でその日を過ごすことになりました。しかし、もし『なんだ、気が付かなかったんだ』ととらえると、それほどゆううつな気分にならずに過ごせるでしょう。このように、同じ状況であっても、どのようにとらえるかによって、気分はずいぶん違ったものになることが分かります。出来事をどのようにとらえるかは、『認知』という言葉で置き換えることができます。

ゆううつな気分になる原因は、その出来事や状況そのものではなく、この認知というフィルターなのです。

のりこさんは、不安になった結果、上司を避けるという行動をとってしまいました。結果的に、仕事が進まなくなり、さらに落ち込むという悪循環に陥ってしまいました(図1)。



(図1)



case.2

別の例もみてみましょう。としおさんは、このたびの人事異動で、係長に昇格することになりました。としおさんは、上司からその話があった時、とても不安な気持ちになりました。『そんな役割、自分には出来るわけがない』と考えたからです。しかし、としおさんが昇格したことについて、『今までの頑張りを認めてもらった』ととらえることができれば、うれしい気持ちになるでしょう。

このように、出来事をどのようにとらえるかによって、気分は影響され、結果的に行動面も影響されることとなりました。この『出来事をどのようにとらえるか』には、あるカラクリがあります。そのカラクリには、人それぞれの持つ『考え方のクセ』が影響しています。この考え方のクセをキャラクター化して『ユガミン』と名付け、認知行動療法について詳しく説明した一般向けの書籍があります(下記へ出典元を掲載)。ここでは、8種類のユガミンが紹介されていますが、そのうちのいくつかを簡単に紹介します。

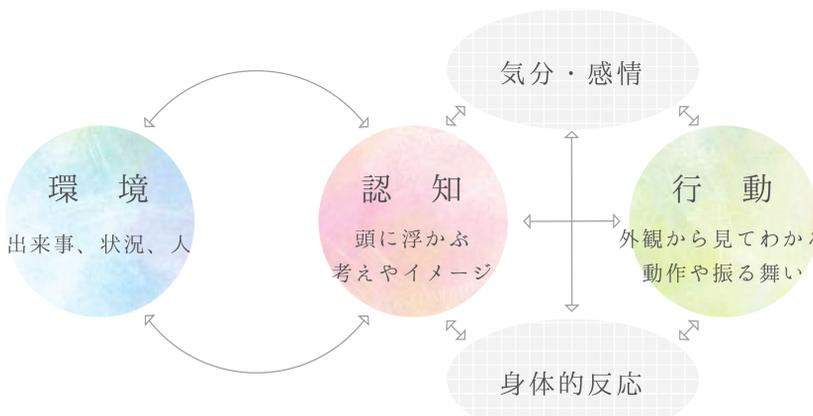


ストレスにさらされたとき、どのユガミンに影響を受けているかによって、同じ状況であっても、人それぞれどのようにとらえるかが違い、さらには気分や行動も左右されることになるこの本では説明されています。

【ユガミンについて説明されている書籍】

『マイナス思考と上手につきあう 認知療法トレーニング・ブック 一心の柔軟体操でつらい気持ちと折り合う力をつける』 竹田伸也 遠見書房 2012年

このように認知・気分・行動は、相互に影響し合い、密接につながり合っていることが分かります(図2)。認知行動療法では、この『認知』と『行動』に着目し、適応的な物事の捉え方や振る舞いが出来ることを目標としていきます。近年認知行動療法は、うつ病や強迫性障害、適応障害などへの心理療法として広く取り入れられています。



(図2)

岡山EAPカウンセリングルームでは、『認知行動療法』をテーマにした研修を行っています。

お気軽にお問い合わせください。

☎ 086-272-8116

平日 9:00~17:00 土曜日 9:00~12:00 (日祝休み)

<http://okayamaeap.jp/>