



『認知行動療法』について

みなさん、こんにちは。

第5回の院内新聞では、11月から当院で実施される集団療法の中に取り入れている『認知行動療法』という心理療法についてご紹介したいと思います。

さて、次のような場面を少し想像してみてください。



道で知り合いを見かけたので声をかけたが、素通りされてしまった・・・。



このような状況でみなさんなら、
どのように考えますか？

Aさんの場合



私、嫌われているのかな？



不安

Bさんの場合



急いで、聞こえなかったのかも。



不安なし

このように人は、「ある状況」から直接「気持ち」が発生するのではなく、その中間に自分独自の「考え方」があります。

状況



考え方



気持ち

『認知行動療法』では、AさんやBさんのように「考え方」はひとつではなく、10人いれば10通りの考え方があることを学んでいきます。当院の集団療法を通して、これまでの自分の考え方を否定するのではなく「人それぞれ、いろんな考え方があるんだ」と考え方の幅を広げていく練習をしていきましょう！

ご希望の方は、主治医にご確認ください。

