

\*\*\*やってみよう！認知行動療法！\*\*\*  
 ☆☆(^\_-)-☆☆ ニンちゃんコウちゃん No.1

まんが\*ニンちゃんコウちゃん\*その①

みなさんこんにちは！

この手紙では、みなさんが前向きに日々を過ごせるよう「認知行動療法」という心理療法から、みなさんの生活に役立つような考えを、紹介していきたいと思えます。

認知行動療法では、その人の、  
 ① 考え ② 気持ち ③ 行動  
 の3つを、あえて変えることで、その人が、より生きやすくなるよう手助けをしていきます。

まんがの「ニンちゃんコウちゃん」で、コウちゃんは、①の「考え (=認知)」を変えてみれば、もう少し楽になるのではと、ニンちゃんに提案しています。

確かに変えるのは簡単ではありませんが、少しずつ自分に言い聞かせていく感じかと思えます。

無理なく、あせらず進めていくことも大切です。

