

やってみよう！認知行動療法！
 ☆☆(^_-)-☆☆ ニンちゃんコウちゃん No.10

シールをはがして

失敗したとき、後悔するのは誰にでもあることです。しかし、その失敗を元に、ネガティブな自己イメージを定着させてしまうことがあります。失敗したとき、「自分はダメな人間だ」といった言葉を使い、その後たびたび使うようになるのが、典型的な例です。

そのようにネガティブな自己イメージを自分で作ってしまうことを、にんちこうどうりょうほう認知行動療法では、「レッテル貼り」と呼んでいます。

こういう言葉は、人を非常に傷つけるので、他人に対して使うことはまれです。しかし、自分自身に対して使うときも、自分を傷つけ、自分の可能性を狭めてしまいます。いっときそう思うことがあっても、ニンちゃんの言うように、「一度貼ってもすぐにはがす」ことが大切なようです。

がくえん 学園マンガ* ニンちゃんコウちゃん *その10



(*^^)v (^_-)-☆☆

(≥▽≤) (^^)/