

やってみよう！認知行動療法！
 ☆☆(^-)-☆☆ ニンちゃんコウちゃん No.11

がくえん 学園マンガ* ニンちゃんコウちゃん *その⑪

それは違うわ！！

いろいろな物事の結果に、責任を感じるのは大切なことです。

ただ、多くのことは、様々な人がいろいろかかわった結果なので、多数の人が責任を分かち持っています。だから、「自分にも責任がある」というのが現実的な考え方です。

一方、「自分だけに責任がある」という考え方があまりに強い場合は、少し極端です。

そのように、物事の結果の責任を、全て一人のせいにする考え方のことを、にんちこうどうりょうほう認知行動療法では、「個人化」と呼んでいます。特に、「全て自分のせいだ」、「全て自分が悪い」と思い込み、自分を追い詰めてしまわないよう注意しなければなりません。

どうしてもそんなふうに考えて、つらくなってしまったときは、自分に対して、コウちゃんのように、「それは違うわ」と言ってあげ



てください。

(*^^)v

(^_)-☆☆

(≥▽≤) (^)/