

*** やってみよう！ 認知行動療法！ ***
 ☆☆ (^_-)-☆☆ ニんちゃんコウちゃん No.16

気持ちを言葉に

人は日々、いろいろな気持ちを体験します。その気持ち、感情は、単純ではなく複雑です。

ある一つの出来事について、単純な一つの気持ちだけが、生まれるわけではありません。様々な感情が生まれるはずで、それ自体は自然な反応です。

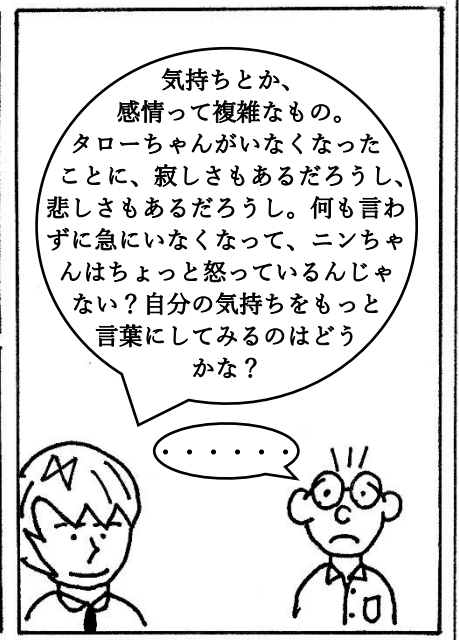
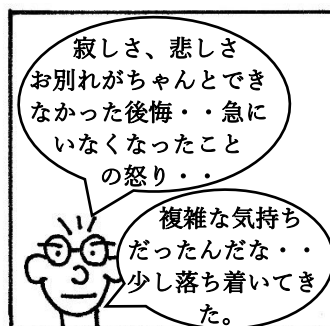
一方、自分の中に生まれた複雑な感情を、よく理解できないままその感情に振り回され、不安定な気分や行動が続いてしまうのは問題です。

自分に影響を与えている、「自分の」感情をよく見て、言葉にし、感情に振り回されないようコントロールすることを、にんちこうどうりょうほう認知行動療法では重視しています。

(*^^)∨

(^_-)-☆☆

がくえん 学園マンガ * ニんちゃんコウちゃん * その⑩



(≧▽≦)

(^^)/