

\*\*\* やってみよう！ 認知行動療法！ \*\*\*  
 ☆☆ (^\_-)-☆☆ ニんちゃんコウちゃん No.19

がくえん 学園マンガ \* ニんちゃんコウちゃん \* その19



にんちこうどうりょうほう  
 認知行動療法では、実際の行動を変えていくことを目指して、実践したり練習したりします。そして、生活に必要な基本的な手段を練習していくことを、ソーシャルスキルトレーニングと呼んでいます。

私たちの日常生活の中で、大事なものの一つに、人の話を「聞く」ことがあります。人の話をよく聞くことを、「傾聴<sup>けいちよう</sup>」と呼びます。

大事な話を聞くときは、できるだけ相手の身になって話を聞けたらいいでしょう。このため、ソーシャルスキルトレーニングの一つとして、「傾聴<sup>けいちよう</sup>」の練習をすることがあります。

人は、いつでも「傾聴<sup>けいちよう</sup>」できるわけではありませんが、聞くことは大事にしたいですね。

( \* ^ ^ ) ∨

( ^ \_ - ) - ☆

( ≧ ∇ ≦ )

( ^ ^ ) /