

*** やってみよう！ 認知行動療法！ ***
 ☆☆ (^_-)-☆☆ ニんちゃんコウちゃん No.22

がくえん 学園マンガ * ニんちゃんコウちゃん * その⑫

スモールステップ

目標を立て、それを実行していくとき、少しずつ進めていく方が確実です。良い習慣を作りたいときでも、逆によくない習慣を減らしたいときでも、そう言えるでしょう。

例えば、「早起きをする」という習慣を作りたいとします。そのために、明日から急に2時間早く起きるよりも、まずは30分早く寝て、30分早く起きることにした方が、確実と言えます。

人の行動パターンを変えていくとき、一歩ずつ進めていく方法を、にんちこうどうりょうほう 認知行動療法では「スモールステップ」と呼んでいます。大きな目標のために、小さな目標を積み重ねていく方法です。

「千里の道も一歩より」ということですね。

(*^^)v



(^_-)-☆☆

(≧▽≦)

(^^)/