

\*\*\* やってみよう！ 認知行動療法！ \*\*\*  
 ☆☆ (^\_-)-☆☆ ニんちゃんコウちゃん No.26

がくえん 学園マンガ \* ニんちゃんコウちゃん \* その②⑥

とにかくやってみる！

心配だったり、不安や緊張が強  
 いと、やろうという気持ちにブレ  
 ーキがかかります。このブレーキ  
 があまりに強くなると、苦手なこ  
 とをやらなくなってしまいます。

にんちこうどうりょうほう  
 認知行動療法には、苦手で不安

がいっぱいでも、「とにかくチャレ  
 ンジしてみよう」という技法があ  
 ります。「曝露療法」といいます。

ばくろ  
 曝露というと、すごいネーミン  
 グですが、要するに嫌なことでも  
 やってみよう、自分の身を曝して  
 みようということです。

人の不安は、嫌なことに接した  
 直後は高くなるけれど、接し続け  
 ていけば少しずつ減っていきます。  
 これを繰り返すと、少しずつ嫌な  
 ことにも慣れていきます。

とにかくやってみて、苦手意識  
 を減らすことは、大事なんですね。



(\*^^)v

(^\_-)-☆☆

(≧▽≦)

(^^)/