＊＊＊やってみよう！認知行動療法！＊＊＊

☆☆(^_-)-☆☆　ニンちゃんコウちゃん　**No.3**

案ずるより・・・・・

何をするにしても、心配や不安はつきものです。心配や不安が強すぎ、失敗を恐れて、一歩を踏み出す勇気が出ないことがあります。

認知行動療法では、前にお伝えしたように、

① 考え　②気持ち　③行動

をあえて変えていきます。心配や不安が強いときは、③の行動を、思い切って変える、不安が強くても、まずはやってみるという方法をとることがあります。行動をじゃましていた不安は、実際に行動し、自信がつくことで少なくなっていくという考え方です。

「案ずるより産むがやすし」ということですね。

マンガのニンちゃんは、不安をふり切り、思い切って話ができたようです。でも、コウちゃんの「びみょう」な気持ちは、そっとしておく方がいいのかな・・・・。

学園(がくえん)マンガ＊**ニンちゃんコウちゃん**＊その③

(≧▽≦)　(^^)/

(*^^)v　(^_-)-☆